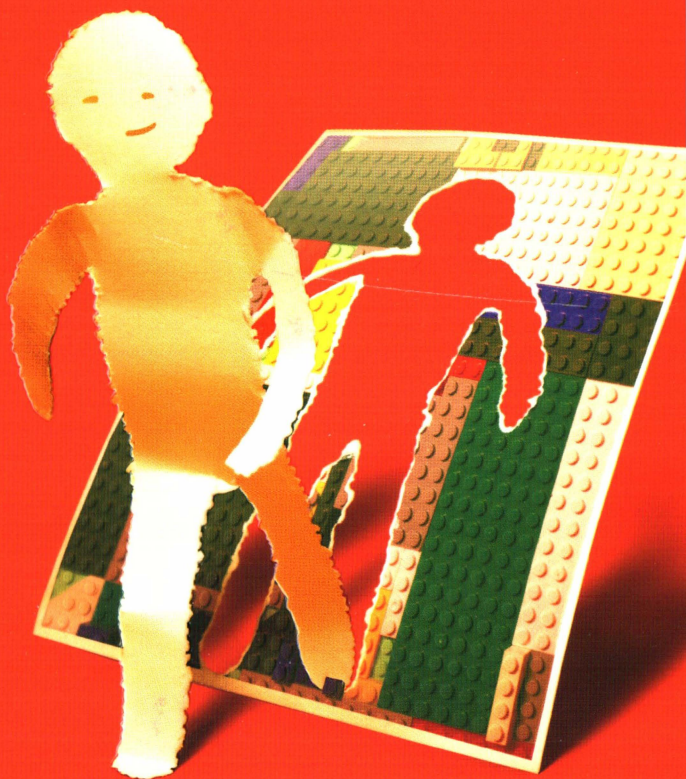


ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



ИСПРАВЬ СВОЁ ДЕТСТВО

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

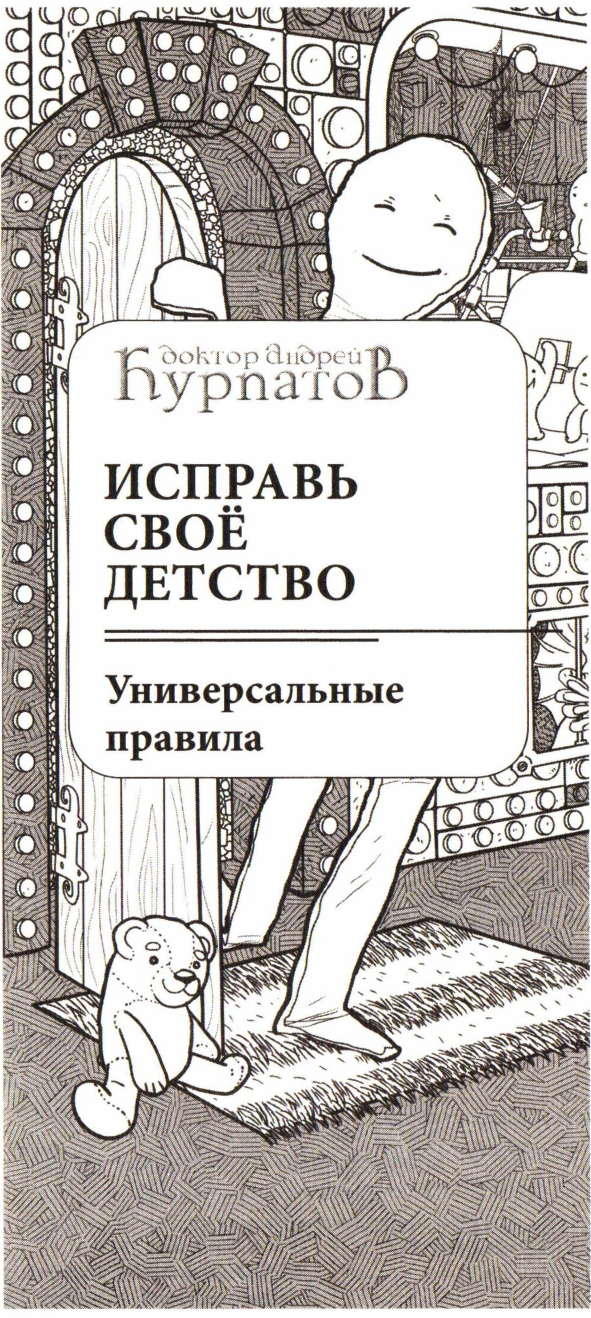
БЕСТСЕЛЛЕР

доктор Андрей Бурнатов

Серия «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА»

- Счастлив по собственному желанию
- Законы мозга
- Убить иллюзии
- Быть эгоистом
- Мужчина и женщина
- Счастливый ребёнок
- Главные вопросы жизни
- Исправь своё детство
- Как избавиться от переутомления
- Скажи депрессии: «Нет!»
- Пережить развод
- Наука о сексе





доктор Андрей
Курнатов

ИСПРАВЬ СВОЁ ДЕТСТВО

Универсальные
правила

УДК 159.9

ББК 88.37

К 93

Курпатов А. В.

К 93 Исправь своё детство. Универсальные правила / Андрей Курпатов. — СПб: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2019. — 288 с., ил. — (Серия «Универсальные правила»)

ISBN 978-5-6040991-9-3

Все наши психологические проблемы и комплексы родом из детства. Отношения с родителями стали нашим первым опытом взаимодействия с миром, и кому-то с этим повезло, а кому-то нет. К сожалению, если что-то в этом опыте пошло не так, последствия этой ошибки могут преследовать нас всю жизнь. Как исправить своё детство, и рассказывает эта книга.

Вы никогда не задумывались об истинном источнике вашего внутреннего напряжения, беспричинной тревоги, чувства собственной неполноценности и неуверенности в себе?

Пора узнать о причинах, изменить прошлое и начать новую жизнь!

Вы хотите почувствовать себя свободнее, стать более уверенными и счастливыми? Тогда эта книга для вас!

Ранее книга выходила под названиями «Триумф гадкого утенка» и «3 ошибки наших родителей. Конфликты и комплексы».

УДК 159.9

ББК 88.37

www.vk.com/av.kurpatov

www.facebook.com/av.kurpatov

www.youtube.com/andreykurpatov

www.instagram.com/kurpatov_official

ISBN 978-5-6040991-9-3

© А. В. Курпатов, 2019

© ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде чем мы начнем этот разговор, я должен сделать несколько важных оговорок (так, насколько мне известно, предупреждают всякого зрителя или читателя, если ему предстоит столкнуться с чем-то, мягко говоря, нетривиальным), вследствие чего предисловие гарантированно выйдет скучным и невразумительным.

Итак, первое, что я должен сказать, и это серьезно. Вам вряд ли стоит читать эту книгу, если образ ваших родителей в вашем сознании священен, неприкосновенен и непререкаем. Нам предстоит на него покуситься, и если это для вас по тем или иным соображениям неприемлемо, пожалуйста, не читайте эту книгу. Прошу понять меня правильно: я писал ее вовсе не для того, чтобы, подобно Герострату, погубить «святое», отнюдь. Такой цели передо мной не стояло и стоять не могло. Ведь я, как и все мы, ребенок своих родителей и, как всякий ребенок, их очень люблю. Но между мной и моими родителями, равно как и между вами и вашими родителями, в свое время произошло... нечто, о чем мы и будем говорить в этой книге.

Мне не нравится здесь слово «нечто» — звучит и непонятно, и слишком обобщенно. Но назвать это «конфликтом», «проблемой» или «противоречием» нельзя, это

именно *нечто*. Причем указанное «нечто» — универсально, то есть нет такого ребенка, у которого были бы родители и не было бы этого *нечто*. Чуть позже, я надеюсь, вы поймете, что имеется в виду, но у меня еще не закончились мои оговорки и предупреждения.

Может быть, кто-то подумал, что речь в этой книге пойдет о том, как наладить отношения со своими родителями? Нет, это не так. Мы будем говорить о том, как человеку наладить отношения с самим собой. После этого, если у кого-то возникнет такое желание, он может попытаться наладить отношения со своими родителями (при наличии такой необходимости и, разумеется, возможности). Почему в таком случае мы говорим здесь о наших родителях, если на самом деле речь идет о нас самих? Потому что именно из-за них, из-за наших родителей, точнее — из-за того, что у нас с ними произошло, мы и не ладим с самими собой, то есть носим внутри себя глубинный психологический конфликт.

Возможно, впрочем, утверждение, что каждый из нас живет с внутренним психологическим конфликтом да еще находится в разладе с самим собой, кому-то покажется слишком натянутым. Но достаточно при-

Ты, конечно, знаешь — родители никогда не бывают хорошими, родители всегда не такие, как надо.

Фредерик Пёрлз

слушаться к самому себе, и скрытое станет явным — этот конфликт не замедлит себя обнаружить. Каж-

дый из нас временами испытывает чувство неопределенной внутренней тревоги и неуверенности в себе; каждый из нас страдает от ощущения какой-то глубинной, опять же внутренней неудовлетворенности и собой, и своей жизнью; каждый из нас, наконец, временами испытывает в целом беспричинное чувство вины — бывает недоволен собой и своими поступками. **Все перечисленное — не что иное, как симптомы глубинного психологического конфликта, который нам предстоит сейчас открыть и, я надеюсь, обезвредить.**

Возник этот конфликт не случайно, а благодаря тому, что произошло у нас с нашими родителями. Поэтому-то мы и будем говорить о наших родителях, о том, что у нас с ними происходило, что из этого вышло и что нам теперь со всем этим делать. Разумеется, нелепо думать, что наши родители нарочно создали условия для возникновения у нас этого конфликта, но он имеет место и он родился в этих отношениях. Лично я исхожу из презумпции (и если могу советовать, то советую и вам придерживаться той же точки зрения), что наши родители хотели нам только хорошего.

Случившееся с нами не заговор и не злонамеренное деяние, а естественное следствие, с одной стороны, всеобщей неосведомленности родителей о средствах профилактики глубинных психологических конфликтов их детей; с другой стороны, того, что они сами, в свою очередь, являются детьми

своих родителей, а потому имеют тот же самый глубинный внутренний конфликт. Если бы они могли предотвратить это наше несчастье, как-то ему воспрепятствовать, то они бы это сделали. Впрочем, для этого они должны знать, как избавить самих себя от аналогичного глубинного психологического конфликта. Но даже о его существовании не многие догадываются!

Если бы наши родители знали, если бы они могли, если бы имели такую возможность, то, надо думать, сделали бы все от себя зависящее и не мешкали бы с этим. В любом случае их не в чем винить, а главное — незачем. Случилось то, что случилось, и думать теперь нужно только о том, как решить имеющуюся у нас проблему, а вовсе не о том, кто в ней виноват. Так что не будем превращать наш разговор в малый Нюрнберг; и хотя я собирался назвать эту книгу «Холокост в Раю» (имея в виду трагедию ребенка в отношениях с его родителями), впоследствии, как вы могли заметить, она была переименована в оптимистичное — «Триумф гадкого утенка».

Предпоследняя моя оговорка касается следующего аспекта. Все родители и все дети — разные, но они все родители и все дети, и в этом они патологически схожи. Иными словами, родители могут быть чуть лучше или чуть хуже, дети — чуть более или чуть менее особенными, но все они ведут себя в целом как «родители» и как «дети». Я буду говорить о тех родителях, которые

чуть хуже среднего, и о детях, которые чуть более особенные, нежели среднестатистические отпрыски. Сделано это для того, чтобы на таком экстремуме лучше были видны универсальные механизмы. Вместе с тем я клятвенно обещаю не перебарщивать, скорее даже напротив, насколько это возможно, сглаживать попадающиеся острые углы (последнее обусловлено моей природной склонностью оберегать тех, кто, как мне кажется, в этом нуждается).

И вот, наконец, последняя оговорка, которую я прошу прочесть максимально внимательно и вдумчиво. **Если вы, несмотря на все мои предупреждения, решились все-таки читать эту книгу, то читайте ее как «дети».** Все мы дети своих родителей (даже если нам сто лет в обед), и, если наши родители умерли, мы все равно остаемся их детьми. Повторяю: эта книга написана для «детей». Не для тех, кому не исполнилось еще шестнадцати (им как раз читать эту книгу не рекомендуется), а для тех, кому уже далеко за шестнадцать.

Сколько бы нам ни было лет, в нас все равно живут два человека, поверх одного, нам хорошо известного (нас самих), эти два человека — наши мама и папа. По отношению к ним, к этим двум людям, которые жили, живут и будут

Детей ориентируют на то, чтобы добиваться именно того, чего не добились их родители, им навязывают амбиции, которые родители так и не смогли реализовать. Такие методы и идеалы порождают педагогических монстров.

Карл Густав Юнг

жить в нас до скончания нашего века, мы были, остаемся и будем оставаться — «детьми», которым эта книга и адресована. С ними — с этими, по сути, виртуальными персонажами — мы и должны найти общий язык; реальные же их прототипы в нашей жизни по большей части свои партии уже сыграли.

Попробую объяснить это иначе. Когда ко мне на прием приходит человек, он не приносит с собой какую-то конкретную проблему, а волоком тащит за собой тот глубинный психологический конфликт, о котором я вам сейчас и толкую. Впрочем, о существовании последнего он, как правило, и не догадывается. Мы, конечно, можем сделать вид, что этого внутреннего конфликта, связанного с родителями, у человека нет. Но в этом случае решать какую-то конкретную проблему часто просто бессмысленно, незримая пуповина все равно будет его держать и дергать. Поэтому если мы хотим справиться со своими проблемами, то лучше сразу же начать с главного — с глубокого внутреннего психологического конфликта, который содержит в себе каждый из нас, если он, конечно, ребенок своих родителей, а не в пробирке вырос.

Но, судя по всему, я уже начал повторяться, а это значит, что пора переходить к существу дела. Все необходимые оговорки и предупреждения мною сделаны, и больше я к этому возвращаться не буду.

**Вместо введения:
РОКОВАЯ ОШИБКА
ДОКТОРА ФРЕЙДА**

Коли уж мы стали говорить о родителях, то не вспомнить доктора Зигмунда Фрейда просто нельзя. Весь психоанализ, основателем которого он был, стоит, кажется, на том единственном положении, что мы находимся в чудовищно сложных отношениях со своими родителями. Мы их любим, но, как считает Фрейд, не чистой детской любовью, а любовью сексуальной. Испытываем к ним сексуальное влечение: мальчик — к мамам, а девочки — к папам. Второй же родитель (в случае мальчиков — папа, в случае девочек — мама) стоит препятствием к удовлетворению нашего сексуального желания.

Поэтому в глубине души каждый «мальчик» хочет убить своего папу, как это сделал царь Эдип (герой известной трагедии Софокла), а каждая девочка, подобно Электре (героине другого древнегреческого мифа), жаждет смерти своей матери. Вот, собственно, такую концепцию предлагает нам доктор Фрейд. Как здравомыслящему человеку мне кажется, что это слишком просто и слишком в лоб, чтобы быть правдой; как практикующему врачу-психотерапевту мне абсолютно понятно, что основатель психоанализа проглядел самое главное. Попробуем разобраться.

Почему секс?!

Итак, если верить психоанализу, в нас сидит отчаянное стремление вступить в сексуальные отношения с одним из своих родителей, убив параллельно другого. Поскольку и то и другое недопустимо, то наш внутренний цензор вытесняет эти влечения глубоко в бессознательное. Там, в бессознательном, указанные влечения коллобродят и выскакивают на поверхность или в виде каких-то невротических симптомов (страхов, навязчивостей, депрессий и даже шизофрении), или в искаженной форме — в сновидениях. Психоаналитический метод ставит перед собой задачу разыскать этот конфликт в подсознательном, используя технику свободных ассоциаций, беспрестанно крутящихся вокруг симптома, и толкования сновидений. Если это предприятие увенчается успехом, то, как полагает психоанализ, мы излечимся от наших неврозов.

На самом деле, конечно, все значительно сложнее, хотя сухой остаток выглядит

Наша психика — это в первую очередь оборонительный и наступательный орган, рожденный необходимостью жить в слишком узких границах, изначально затрудняющих удовлетворение инстинктов.

Альфред Адлер

именно таким образом. Для человека, не занимающегося психологией, все это, мне думается, выглядит как бред сумасшедшего, который «ни в какие ворота не лезет».

Для тех же, кто знаком с психологией не понаслышке, все не так однозначно. Фрейд, как бы мы к нему ни относились, верно угадал направление, но взял с собой не того спутника. Почему-то он решил, что все дело в сексуальности. Без нее, конечно, дело не обходится, но роль ее отнюдь не первостепенна. Почему основатель психоанализа придавал этой составляющей нашей жизни такое значение? На этот счет есть несколько вполне убедительных догадок.

Практически все без исключения биографы Фрейда говорят, что по натуре он был авантюристом. А чем, скажите на милость, не авантюризм — эпатировать викторианскую публику сексуальностью, причем в такой изощренной форме? Мальчик хочет маму и вот-вот убьет папу, девочка стремится к отцу и желает смерти матери... Вполне удачная авантюра! Сексуальность, подавлявшаяся западной культурой на протяжении всего XIX века, к концу этой эпохи стала прорываться наружу в самых разных, зачастую весьма странных и извращенных формах, а потому Фрейд со своей теорией был как нельзя кстати. Так что и авантюризму Фрейда, и его амбициозности было где разгуляться.

Есть, впрочем, и еще одно очень существенное обстоятельство. Фрейд большую часть своей жизни нуждался в учителе, в человеке, который бы воспринимался им как мудрец и в чьей тени он мог бы развиваться как личность и как ученый. И видимо

неслучайно, что тема сексуальности приобрела в работах Фрейда первостепенное значение именно в тот момент, когда он познакомился с Вильгельмом Флиссом, считающим данную тему главной. Желая вызвать к себе интерес этого ученого, Фрейд и сконцентрировался на сексуальной тематике. Тут-то, в сорокалетнем возрасте, его личная карьера и закрутилась настоящим вихрем, продолжая, как мы видим, кручение и до сих пор. Трудно найти в истории психологии фигуру, которая бы оказала такое же или хотя бы сопоставимое с фрейдовским влияние на современную культуру.

Наконец, есть и еще одно чрезвычайно важное обстоятельство. Фрейд всю свою жизнь страдал от множества самых разнообразных невротических симптомов (у него были и навязчивые страхи, и приступы тяжелой депрессии), а также имел какие-то сексуальные проблемы. По крайней мере, если верить некоторым его авторитетным биографам, его собственные сексуальные отношения суммарно продолжались не более десяти лет. Видимо, где-то тут все это и сошлось, вылившись в нашу мемуарную теорию.

Впрочем, оставим этот частный вопрос и обратимся к личной истории человека по имени Зигмунд Фрейд. Сам он неоднократно использовал себя и свои переживания для демонстрации разработанной им теории (личные сны Фрейда составили основной материал его самой знаменитой книги

«Толкование сновидений»), так что, я надеюсь, не будет большой бестактностью указать на прорехи его теории, используя тот же самый «материал».

Психоанализ сыграл значительную роль в становлении науки о психологии человека, однако по ряду причин ему не удалось стать ни по настоящему серьезной научной концепцией, ни эффективным средством лечения невротических расстройств. Наши психологические комплексы действительно уходят корнями в детство, и поэтому без родителей здесь, конечно, не обошлось. Однако неправильно было бы думать, что дело здесь в сексуальных влечениях; с другой стороны, проблема не ограничивается просто воспитанием, она, вне всякого сомнения, лежит значительно глубже.

Какие проблемы, док?

Зигмунд Фрейд родился в 1856 году в еврейской семье в городе Фрайберге (тогда это была австрийская провинция, теперь — Чехия). Зигмунд был старшим сыном второй жены своего отца, которая впоследствии родила ему еще пять дочерей и двух сыновей. Фрайберг был маленьким городком, отец Зигмунда занимался продажей не то шерсти, не то леса (внятности по этому вопросу у биографов Фрейда не найти), но дела шли плохо. И когда мальчику исполнилось три года, его семья переехала в

Вену, где, впрочем, тоже жила достаточно скучно.

Зигмунд, впрочем, всегда оставался на особенном положении. Когда его мать была беременна, ей нагадали, что ее первенец станет «великим человеком». И она в это верила, окружала мальчика всемерной заботой, создавала лучшие условия (единственный из детей в семье он имел отдельную комнату и пользовался лампой, тогда как остальным приходилось довольствоваться свечами). В юности Зигмунд мечтал о подвигах Ганнибала, а потом хотел стать членом Совета министров. Учился он превосходно и даже переводился из класса в класс без экзаменов. Мать гордилась своим сыном, а сын беззаветно любил свою мать*.

С отцом отношения у Зигмунда складывались иначе. Положение евреев в Австрии в те годы было незавидным, а отец ассоциировался у мальчика с этой «низшей ролью». Тяжелейший психологический удар Зигмунд получил, когда ему было двенадцать лет. Он шел вместе со своим отцом по какой-то венской улице, когда с ними поравнялся неизвестный человек, он смахнул с головы Фрейда-старшего шапку и прокричал: «Еврей, убирайся с тротуара!» Отец Зигмунда послушно сошел с тротуара и поднял упавшую в грязь шапку. Зигмунд воз-

* Считается, что в двухлетнем возрасте у мальчика пробудилось либидо в отношении своей матери, когда он увидел ее голой. Но является ли правдой, откуда известно и что имеется в виду под «пробуждением либидо в двухлетнем возрасте», понять достаточно трудно.

мутился: «И что же ты сделал?» На что отец спокойно ответил ему: «Я сошел с тротуара и поднял шапку».

Чуть позже и сам Зигмунд будет ощущать на себе проявления антисемитизма. Так, например, ему пришлось выбрать профессию врача («разрешенную» для выходцев из еврейских семей), тогда как сам он к ней не стремился. Ему приходилось стыдиться и условий своей жизни — бедности, за что он не мог не винить своего отца. Серьезным ударом по самолюбию юноши была фраза, брошенная его университетским профессором Брюкке. Профессор не взял Зигмунда в свою лабораторию ассистентом, объяснив свое решение бедностью молодого человека. Позже Фрейд напишет: «Поворот произошел в 1882 году, когда мой учитель, к которому я питал высочайшее возможное уважение, исправил великодушную щедрость моего отца, серьезно посоветовав мне ввиду трудного денежного положения оставить теоретическую карьеру».

Уязвленное самолюбие Фрейда не смирилось с таким положением вещей. В течение ближайших двадцати лет он будет настойчиво искать учителя, который мог бы стать для него недостающим «отцом» — человеком, которым можно было бы восхищаться, у которого можно было бы найти защиту. На эту роль последовательно претендовали упомянутый уже профессор Брюкке, потом знаменитый Шарко, далее не менее, а может быть и более, знаменитый

Блейер и, наконец, Флисс, который замыкает этот ряд, причем со скандалом.

Далее, после создания остова психоаналитической концепции, Фрейд перестает искать учителей, теперь его занимают ученики. Учеников было много — Юнг, Адлер, Ранк, Ференци, Райх... Все они стали самостоятельными и крупными учеными, и всех их Фрейд столкнул с дороги, обвинив в отступничестве. Они посмели подвергнуть его идеи сомнению, предложили свои, альтернативные теории, проявив тем самым непочтение «отцу». «Отец» — то есть сам Фрейд — был в гневе, он насмеялся и иронизировал над учениками, продолжая свое дело, выдумывая все более и более странные и все менее и менее правдоподобные концепции. Впоследствии он напишет в одной из своих работ: «Тот, кто преодолел власть отца, может считать себя героем».

Какое место во всем этом занимает сексуальность? Одному богу известно. Фрейд, оттолкнувшись от факта «запрета на сексуальность» (а проявления детской сексуальности в семье действительно пресекаются), пошел с этой «сексуальностью» в область социальных отношений (выдав этот инстинкт за половой, что было ошибкой), а далее трактовал страхи (эту естественную биологическую функцию самозащиты) в созданной им секс-ориентированной терминологии. Кто-то из его учеников пошел чуть дальше, кто-то пошел в сторону, кто-то и вовсе заплутал, но все они, так или

иначе, потратили свою жизнь на невротическую борьбу с властью своего «отца» от науки.

Последствия были такими, какие мы часто имеем возможность наблюдать в обычных семьях, — развитие отношений останавливается, сменяется топтанием на месте, потом взаимной отчужденностью, ненавистью и, наконец, гибелью. Только в семьях гибнут отношения, а в случае научной карьеры Фрейда погибла его наука. Сейчас меньше одного процента американских психоаналитиков придерживаются его концепции, а подавляющее большинство психологов и психотерапевтов в Европе придерживаются скорее антипсихоаналитической, нежели психоаналитической теории. Вот такая история...

Родители для человека — значительно больше, чем просто люди, а наши отношения с ними — это не просто отношения между двумя (тремя) личностями. Когда мы были совсем маленькими, мы познавали не мир, нас окружавший, а наших родителей, которые этот мир олицетворяли. Когда же настало время разочаровываться в мире, мы разочаровывались не в мире, а в них — наших родителях. В дальнейшем вся наша жизнь происходила по формуле: найти тот мир, который мы потеряли — то есть найти *тех* своих родителей, которые были для нас счастьем, и *их* в себе, свое счастье.

Роковая ошибка

В основе глубинного психологического конфликта основателя психоанализа Зигмунда Фрейда, конечно, лежали его отношения с родителями, но я далек от мысли, что это был конфликт на сексуальной почве. Скорее, сын хотел для своей матери лучшей доли, а потому испытывал к своему отцу, не способному дать ей этого, смешанные чувства, чем то, что сын страстно желал свою мать и потому ревновал ее к отцу как любящий мужчина. Скорее я думаю, что отец не смог дать своему сыну ощущение защищенности, и потому он впоследствии мстил ему за свое детское ощущение незащищенности, нежели соглашусь с тем, что каждый мальчик мечтает убить своего отца, видя в нем секс-конкурента.

Фрейд допустил роковую ошибку. Первая ее часть совершенно очевидна — мы не одна только сексуальность, и наши отношения с родителями не сексуальны по своей сути. Они для нас — планета, уроженцами которой мы стали. Их значение в нашей жизни столь велико, что понять его в рамках одной только сексуальности, пусть и безмерно расширенной, невозможно. Но есть у этой ошибки и вторая часть. Фрейд перенес историю реальных отношений между родителями и детьми в умозрительное пространство метафорической теории. Тогда как наши родители — реальные лю-

ди, которые осуществляли в отношении нас реальное поведение — они нас воспитывали (и тогда, когда делали это специально, и тогда — особенно тогда! — когда совсем об этом не догадывались).

В природе на период взросления любого малыша уходят считанные месяцы, иногда — годы. А потом юный зверь свободен — он отправляется на все четыре стороны и сам вершит свою судьбу. Он становится независимым от своих родителей, он ничем более с ними не связан. В случае же человека ситуация принципиально иная! Мы зависим от них биологически до 14–16 лет, а социально — зачастую не одно десятилетие плюс к этому.

И чем богаче, чем состоятельнее наши родители в социальном плане (то есть чем они формально «лучше»), тем, как правило, дольше длится эта зависимость. Кому-то приходится десятилетиями дожидаться наследства, кто-то годами нуждается в социальной поддержке (профессия, карьера и т. п.). Впрочем, и в семьях с низким уровнем достатка ситуация может быть ровно такой же: если человек, не имея своей жилплощади, вынужден жить со своими родителями на их территории или

Во взрослом застрял ребенок, вечный ребенок, нечто все еще становящееся, никогда не завершающееся, нуждающееся в постоянном уходе, внимании и воспитании. Это — часть человеческой личности, которая хотела бы развиваться в целостность. Однако человек нашего времени далек от этой целостности, как небо от земли.

Карл Густав Юнг

нуждается в том, чтобы они сидели с его малолетними детьми. Но даже если нет и всего этого, психологическая зависимость от родителей все равно продолжается всю нашу сознательную жизнь.

Зависимость всегда отвратительна. В ней, самой по себе, как кажется, нет ничего особенного или страшного. Ну — зависимость, что с того? Однако она неизменно рождает в людях две патологические тенденции — или искушение пользоваться зависимым положением того, кто находится у тебя в зависимости, или же, с другой стороны, стремление манипулировать тем, от кого ты находишься в зависимости. К сожалению, это вполне естественно, таково правило зависимости. **Вот и получается, что эти столь важные для нас отношения превращаются в состязание, в перетягивание каната. И сначала побеждают те, кто сильнее, — родители, а потом те, у кого больше времени, — дети.** Впрочем, и те и другие неизменно оказываются в проигрыше.

Если бы наши родители понимали, что эта зависимость обоюдна, то, быть может, жизнь их детей, то есть нас с вами, сложилась бы как-то иначе. Но для этого они должны видеть в нас партнеров, а не просто своих отпрысков. Мы же, к сожалению, слишком поздно становимся партнерами, и нас как партнеров нужно еще воспитать... Порочный круг, из которого, кажется, совершенно невозможно выбраться.

Впрочем, не будем торопиться с выводами, ведь мы еще толком ничего не выяснили. Проблема отношений родителей и детей значительно объемнее и серьезнее, чем может показаться на первый взгляд. Сейчас мы от главы к главе будем исследовать этот вопрос. Мы увидим, сколь многого нам недодали наши родители; мы узнаем, чего мы от них так безуспешно ждали и что вместо этого получили. Нам станет ясно, какие свои проблемы родители решают за наш — детский — счет, мы поймем, почему испытываем амбивалентные чувства к своим родителям — любим и ненавидим, уважаем и презираем, нуждаемся и отталкиваем их помощь. Право, все это имеет свои объяснения, и до тех пор пока мы их не найдем, вряд ли сможем чувствовать себя по-настоящему счастливыми людьми.

Со дня своего рождения мы зависим от своих родителей, но дальше, по мере нашего взросления, это начинает нас тяготить и мы пытаемся вырваться. В какой-то момент нам даже начинает казаться, что мы высвободились. Но это иллюзия, потому что сама эта попытка, само это желание обрести психологическую свободу свидетельствуют, что мы зависимы. Весь фокус в том, что наша зависимость от родителей не объективного, а субъективного свойства, и даже крутлый сирота порой не в меньшей, но даже в большей степени зависит от своих родителей, которых он, возможно, даже не помнит.

Случай**из психотерапевтической практики:
«В поисках Отца»**

История, о которой сейчас пойдет речь, не-тривиальная, но, на мой взгляд, весьма и весьма точно проясняет суть проблемы отношений «родителей» и «детей». Наши отношения с родителями делятся на две части — на реальные и на виртуальные, то есть на отношения с реальными людьми, каковыми являются или являлись для нас наши родители, и на отношения со своеобразными психологическими инстанциями — «матери» и «отца», находящимися внутри нашей головы.

Иван обратился ко мне за помощью, будучи в состоянии тяжелого психологического кризиса. На первый взгляд это был не столько психологический, сколько религиозный кризис, поскольку сорокатрехлетнего мужчину мучили идеи «религиозной вины». Ему казалось, что он погряз в грехе, и поскольку он по своему мировоззрению был чрезвычайно религиозен, то выход ему виделся в отказе от мирской жизни. Иван собирался уйти в монастырь, но какое-то внутреннее напряжение, какие-то не вполне осознаваемые им опасения сдерживали его.

Иван родился в отдаленной российской провинции, его отец был немцем — из пленных, которые после Великой Отечественной войны отбывали заключение в сибирских лагерях. Впрочем, сведений о нем Иван не имел никаких. Мать отказалась от мальчика еще в роддоме, так что

его жизнь началась в доме малютки, а потом продолжилась в интернате. Как и всякий брошенный ребенок, Иван мечтал о своих родителях, хотел с ними встретиться и рос с надеждой отыскать когда-нибудь свою мать (о поисках отца речи не шло, поскольку Ивана воспитывали с мыслью, что его отец — враг Родины).

Закончив свое обучение в интернате, Иван всеми правдами и неправдами разузнал, кто его мать (эти данные от ребят скрывались), и отправился ее искать. Трудно сказать, что им руководило — желание увидеть мать и надежда обрести семью или простой интерес — выяснить, как и почему случилось то, что случилось. Так или иначе, но после нескольких месяцев безуспешных поисков он наконец разыскал адрес своей матери. Она жила в украинской деревне, куда Иван и приехал к концу лета после своего выпуска из интерната.

Встреча с матерью продолжалась не более получаса. Когда мать увидела его на пороге своего дома и поняла, кто он, она взяла Ивана за руку и вывела прочь. По дороге на железнодорожную станцию он смог задать ей несколько вопросов. Через несколько лет после рождения Ивана мать вышла замуж, и теперь у нее двое детей, жизнь ее наладилась, и Ивану места в ней не было. Где его отец и какова его судьба, она не знала. Вот и все...

Иван уехал в Ленинград, где год работал на стройке чернорабочим, а потом поступил в Геологический институт. Тогда же он познакомился с женщиной, которая была несколькими годами старше его. Они поженились, но брак был недолгим. Супруга обладала страстной натурой и нуждалась в ответной страсти, на которую поначалу,

видимо, рассчитывала, поскольку Иван производил впечатление «горячего» мужчины — высокий, стройный, крепкий, с выраженными арийскими чертами лица. Правда, он был застенчивым и нерешительным, но, по всей видимости, женщина не сразу это заметила. Уже через год она стала изменять Ивану, ссылаясь на то, что он как мужчина — «никакой». Она приводила посторонних мужчин в квартиру, и Иван был вынужден от нее уйти.

Студенческие годы прошли незаметно, и по окончании института Иван отправился на Север геологом и без малого восемь лет провел в бесконечных экспедициях. Там он влюбился, влюбился платонически — в молодого геолога, который жил в Москве и приезжал в экспедицию только на летнее время. Красавец отличался умом и веселым нравом, был душой компании и вообще очень правильным и принципиальным. О своих

чувствах ему Иван не говорил да и сам, положив руку на сердце, в них не верил. Это была романтическая увлеченность человеком, каким он всегда хотел быть — уверенным, сильным, добрым. О своей гомосексуальности Иван думал так, как мог думать о ней молодой советский человек — не понимал ее, отрицал, боялся. В интернате гомо-

Мать — это дом, который мы покидаем, это природа, океан. Связь с отцом иного порядка. В первые годы жизни ребенка она весьма ослаблена и совершенно несравнима с близостью матери. Зато отец выражает противоположную сторону человеческого существования, и на той стороне — разум, рукотворные вещи, порядок и закон, освоение новых земель и приключения. Отец — тот человек, который вводит ребенка в большой мир.

Эрих Фромм

эротические игры были нормальным явлением, но то было детство.

Иван боролся со своей страстью, никому о ней не рассказывал, о его любви не догадывался даже сам «герой его романа». В конце концов Иван решил вернуться в Ленинград, поступил в аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию. Отношения с женщинами у него так и не складывались. Поскольку он заработал на Севере большие (по советским меркам) деньги и купил кооперативную квартиру, женихом он был завидным. Но в очередной раз оказался в ситуации, аналогичной студенческой женитьбе. На втором году совместной жизни жена забеременела, а врачи одновременно с этим выявили у него врожденную патологию яичек, которая не могла ему позволить быть отцом. Измена жены открылась, и он ушел.

В стране в это время вовсю шла перестройка, начиналась история «новой» России. Профессия геолога потеряла всякий смысл, а потому Иван стал работать в разных фирмах и постепенно вовлекся в гомосексуальную жизнь. Но отношения с мужчинами у него не складывались — они казались ему эгоистичными, да и сама гомосексуальность сильно тяготила Ивана. Он стал изучать православие, и ощущение вины, собственной греховности у него только усилилось. Махла в огонь подливал и его духовный наставник. Иван строго соблюдал все религиозные предписания — постился, регулярно посещал службу в церкви, совершал паломничества по святым местам.

В конце концов Иван дошел до состояния полного — как физического, так и психического —

истощения. Временами он ощущал что-то наподобие видений религиозного содержания и стал еще более истово верить в своего «Отца», но и преодолеть себя ему не удавалось. Временами он влюблялся, и «Отец» с его заветами, изложенными устами апостола Павла, чуть теснился в его сознании, а потом снова побеждал. Вот, в сущности, такая история. И в каждом ее пункте незримо присутствовали родители Ивана — мать, которая его бросила, и отец, которого он подсознательно искал всю свою жизнь.

Конечно, в становлении гомосексуальности Ивана значительную роль сыграли юношеские сексуальные игры со сверстниками. Но все это отнюдь не объясняет того психологического конфликта, который довел его до тяжелейшего душевного состояния. Предающая мать и неизвестный карающий отец, которых, казалось бы, и не было вовсе, сопутствовали ему всю жизнь в образе жен и религиозных переживаний. Разумеется, этот случай — случай особенный, однако он лучше всего показывает нам, что наши родители — это не только реальные люди, но еще и некие виртуальные, подсознательные инстанции, живущие в нас, и с ними мы ведем свой извечный и, как правило, очень непростой диалог. Именно об этом «диалоге» и пойдет речь в этой книге.

В плену инстинкта

Рассказать о беде ребенка, о том, с какими трудностями он сталкивается, какие травмы переживает и какой след они ос-

тавляют в его душе, за один присест категорически невозможно. Такое повествование не может быть и цельным — начинающимся в одной точке и заканчивающимся в другой. И проблема даже не в том, что вопрос сложен, а в том, что мы слишком сложно устроены. В книге «С неврозом по жизни» я уже рассказывал об инстинкте самосохранения человека и о его роли в нашей жизни. Можно сколь угодно долго спорить о том, от кого мы произошли, но поверьте, все это не будет иметь к нашей психологии ровным счетом никакого отношения. Даже если мы произошли от зачетных марсиан, в основе нашей психологии, как ни крути, лежит инстинкт самосохранения, причем специфический — человеческий.

Что это за инстинкт? Так сразу и не ответишь, он один, а состоит из трех. Первый и важный для каждого из нас в отдельности — это инстинкт личного выживания. Если нас бросить в полном одиночестве посреди пустыни или бескрайнего леса, мы, скорее всего, забудем обо всем на свете — о правилах приличия, о наших амбициях, социальном положении, о сексе, в конце концов. Мы будем пытаться выжить, причем всеми силами и средствами. Мы будем бояться опасностей и изучать все, что может оказать нам помощь в выживании. Таковы основные функции этой первой — **индивидуальной** — части нашего инстинкта самосохранения.

Проиллюстрировать вторую часть нашего инстинкта самосохранения чуть сложнее. Представьте себе, что вам совершенно не нужно бороться за свое выживание, что вы бессмертны и неуязвимы, и еще представьте, что в вашей жизни вообще (то есть в принципе и абсолютно) нет секса. Чем вы будете в таком случае заниматься? Вы приметесь налаживать отношения с другими людьми, будете стараться повысить свой социальный статус, бороться, иными словами, за первое место в своей социальной группе. Вот поэтому-то сия часть нашего инстинкта самосохранения и называется инстинктом самосохранения группы, или, проще говоря, **иерархическим инстинктом**.

С третьей частью нашего инстинкта самосохранения опять все просто — это **половой инстинкт** или, по-научному, инстинкт самосохранения вида. Он, как вы понимаете, заложен в нас биологически и в каком-то смысле находится над нами. Род должен продолжаться, вид должен множиться, а потому в какие-то моменты сексуальность берет над нами верх, чтобы решить эту задачу. И какие бы препятствия нас ни ограничивали, какие бы опасности ни подстерегали, мы (по крайней мере, природа на это надеется) отдадимся на волю этой части нашего инстинкта самосохранения и вступим в сексуальные отношения, чтобы сохранить свои гены для будущего.

Когда ребенок только появляется на свет, в нем уже сидят все три указанные части инстинкта самосохранения. Дальше он станет расти и развиваться, а соответствующие потребности — в чувстве защищенности, в социальном успехе и в сексуальном удовлетворении — будут последовательно заявлять о себе. Реализация этих потребностей для ребенка — вопрос жизни и смерти, он должен найти способ удовлетворить каждую из них. И это не вопрос прихоти, это жесткий императив. Он будет тем, кем он будет по результату этого забега.

Если каждая из указанных потребностей будет качественно и с толком удовлетворена, мы получим на выходе (годам к восемнадцати) полноценную и здоровую личность, способную противостоять жизненным невзгодам и способную быть счастливой. Если же этого не случится, а этого, судя по моей практике, как раз и не случается, мы, напротив, получим человека, который в той или иной степени, но болезненно уязвим для жизненных перипетий и, к сожалению, не может или, говоря мягче, не умеет быть счастливым.

Мы — те, кем мы стали, пытаюсь удовлетворить свои базовые потребности на этапе формирования своей личности. Если у нас не получится удовлетворить свою потребность в защищенности — мы будем с завидной регулярностью испытывать чувство тревоги и мучиться от ощущения незащищенности. Если нам не представится

~~~~~





## Часть первая

# БЕЗЗАЩИТНОСТЬ

(источник тревоги  
и неуверенность)

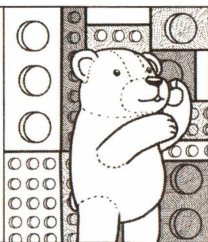


Потребность в защищенности — это одна из трех ключевых наших потребностей. Впрочем, нужно помнить, что защищенность — это прежде всего чувство. Можно представить себе, что человек столкнулся с реальной угрозой, но чувствует себя уверенно и спокойно. Возможен, правда, и другой вариант: человеку ничто не угрожает, но он испытывает неуверенность и тревожится. К сожалению, последнее случается чаще; мы склонны переживать из-за мнимых опасностей, и именно эти тревоги часто превращают нашу жизнь в муку. Вот почему так важно, чтобы человек умел чувствовать себя защищенным. Тогда даже под действием реальных угроз он сохранит присутствие духа и сможет овладеть ситуацией. Если же человек не научится этому чувству, то и в благоденствии он будет ощущать тревогу, беспокойство и внутреннее напряжение.



## Глава первая

# ИСТОЧНИК ТРЕВОГИ



**В** своих книгах я уже рассказывал о том, что такое страх, чем он отличается от тревоги и по каким механизмам формируется. Однако сейчас нам предстоит коснуться другой стороны вопроса, а именно: каков изначальный источник патологической (или, если угодно, невротической) тревожности человека. Совершенно очевидно, что если мы возьмем для примера какого-нибудь щенка или котенка и будем растить его, создавая ему условия всемерной поддержки и полной защищенности, у нас воспитается животное, которое ведет себя весьма определенным образом. И этот «определенный образ» будет отличаться от того поведения, которое продемонстрирует нам животное, которое воспитывалось в принципиально иных условиях, например агрессии и подавления. И если с собаками и кошками так, то что уж говорить о нас, сердечных! Вот, собственно, поэтому мы и взглянем сейчас на источник нашей глубокой внутренней тревоги.

Мать — это тепло, мать — это пища, мать — это эйфорическое состояние удовлетворения и безопасности, то есть, используя термин Фрейда, состояние нарциссизма.

*Эрих Фромм*

## Фруктовый салат в Эдеме

О том, что такое счастье, узнаешь лишь в подлинном горе. И все мы с этого начали. Находясь в материнской утробе, мы ощущали счастье. Все без исключения наши потребности тогда были удовлетворены, а это, согласитесь, большая удача и почти казуистическая редкость. Но потом стало что-то происходить — это у наших матерей начались схватки. Из океана счастья мы мгновенно окунулись в ужас. Нас мяло, как тесто для пельменей, пока, наконец, не выбросило в неизвестный холодный, голодный и сначала даже удушающий мир. То был момент великой катастрофы...

Но вдруг все это закончилось, мы раздышались, снова почувствовали тепло, а наши губы нащупали источник пищи. Блаженным пристанищем стало для нас материнское тело — теперь снаружи. Впрочем, большинство моих читателей, надо полагать, родилось в советских роддомах, а потому их путь к острову радости был долог — у кого-то несколько часов, у кого-то сутки, а у кого-то и не одни. Это теперь новорожденных сразу прикладывают к материнской груди, раньше же их забирали и связанными по рукам и ногам держали на непонятном «карантине». К счастью, с недавних пор эта порочная практика закончилась.

Первый год мы жили с материнским телом — оно нас кормило, грело, дарило так-

тильные ощущения, избавляло от дискомфорта, связанного с естественными физиологическими процессами. Материнский голос то успокаивал нас, когда мы в этом нуждались, то, напротив, играл с нами, когда нам того хотелось. Мы научились узнавать лицо матери и радостно «гулили», когда оно появлялось в нашем поле зрения. Мы знали ее руки, мы доверяли ее рукам, они подхватывали нас при падении, удерживали, когда мы пытались встать — сначала на четвереньки, потом на ноги. И пусть не все наши потребности удовлетворялись теперь немедленно, но, по крайней мере, у нас была уверенность — они будут удовлетворены.

Так, я думаю, должен выглядеть рай, Эдем, в котором нет горя и нет печали, но есть Сила, которая, как сказал как-то Рильке, «держит все паденья с безмерной нежностью в своей руке». Да, случались, конечно, и неприятные эпизоды — нас слишком укутывали в пеленки, у нас болел живот и замерзал нос, нас клали на какие-то холодные и жесткие поверхности, а потом тыкали какими-то холодными предметами (последнее случилось на медосмотрах), но все же, все же... Мы знали, что еще какое-то мгновение, еще чуть-чуть, и наш крик о помощи притянет к нам нашу благодать, и все проблемы уйдут, неприятности и боли забудутся, и будем только мы двое — наше тело и тело нашей мамы.

В семимесячном возрасте, впрочем, случается нечто непредвиденное. Умственное

развитие ребенка достигает такого уровня, что он начинает отличать «чужих», «третьих лишних». Весь мир делится на две части — с одной стороны, ребенок и его мать, с другой стороны — «чужие». Появление «чужих», к числу которых могут относиться и родной отец, и бабушки, и кто угодно еще, рождает в ребенке сильную тревогу\*. Даже если они не делают ему ничего плохого, они пугают его уже тем, что они — не мама. Они «неизвестны», и этого вполне достаточно, чтобы испугаться. Второй раз в своей жизни ребенок отчетливо ощущает, сколь важна для него мать, ведь у него появляется новая угроза («чужие»), соответственно, потребность в чувстве защищенности увеличивается.

**В многочисленных научных исследованиях было показано, что чувства уверенности и защищенности малыша напрямую зависят от поведения и состояния его матери в этот период — конец первого года жизни, начало второго. И здесь необычайно важны две «мелочи»: как мать ведет себя в отношении «чужих» и как она ведет себя в этот момент со своим ребенком.**

Ребенок в семь-девять месяцев уже абсолютно точно различает то, какие эмоции испытывает его мать — радуется она «чу-

---

\* Здесь следует оговориться. Если эти люди (отец, бабушки, няньки и т. п.) принимали деятельное участие в уходе за малышом до этого момента, то они ассоциированы в сознании ребенка с материнским телом и, соответственно, не воспринимаются им как «чужие». Но все «опоздавшие» к семи месяцам — «чужие».

жому» или же, напротив, раздражается на него, тревожится или расстраивается. Если мать испытывает позитивные эмоции при появлении «чужих», то ребенок достаточно быстро обвыкается с их присутствием и перестает испытывать тревогу, но если мать переживает негативные эмоции, то ребенок испытывает многократно большее чувство тревоги, которое впоследствии сказывается на всем его дальнейшем развитии — и умственном, и социальном.

Теперь давайте рассмотрим конкретную ситуацию. Допустим, что мать нашей мамы (бабушка) слишком требовательна к своей дочери и считает ее неспособной полноценно заботиться о малыше, раздражается на нее, критикует, обвиняет и понукает ее. В этом случае появление бабушки в комнате, где находится ее дочь со своим ребенком, вызывает у матери малыша чувство тревоги, которое немедленно и в многократно усиленном виде передается малышу. При этом сама молодая мама, испуганная появлением своей доминантной (подавляющей ее) матери, немедленно дистанцируется от своего малыша, предоставляя бабушке возможность выполнить «материнскую функцию». Ребенок оказывается не только испуганным, но и ощущает себя брошенным. Стресс оказывается системным.

Другая история. Молодая женщина и сама-то толком не знает, зачем она вышла замуж. У нее родился ребенок, и она вдруг поняла, что она связана теперь со своим

мужем самым роковым образом. Поведение супруга ее раздражает, а когда он пытается участвовать в уходе за малышом, все ее негативные чувства усиливаются. Кроме того, добавим сюда еще такую подробность — не испытывая сексуального влечения к своему нелюбимому мужу, эта женщина всячески оттягивает возобновление сексуальных отношений между ними, прервавшихся в связи с ее беременностью и родами. Поэтому раздражение на мужа носит здесь еще и защитный характер, являясь в значительной степени подсознательным.

И вот папа — отец малыша — появляется в комнате, где его жена занимается ребенком. Мать раздражается и пытается всячески оградить своего ребенка от какого-либо вмешательства мужа в их совместную с малышом жизнь. Ребенок видит каменное лицо своей матери, он видит, с какой настойчивостью она загромождает собой «чужого», огрызается, одергивает тянущиеся к нему руки. Малыш пугается и начинает плакать. Мать срывается и прогоняет отца: «Не видишь, он тебя боится!» Отец уходит,

в этом случае ребенку достанется эмоциональная холодность, перенесенная матерью с его отца. Сейчас же он нуждается не в холодности, а, напротив, в эмоцио-

Функция матери — охранительная. Она обеспечивает ребенку безопасность в жизни. В обязанности отца входит учить его, руководить, чтобы в дальнейшем он справлялся с задачами, которые ставит перед ним общество, в котором ему предстоит жить.

Эрих Фромм



нальной поддержке. Впрочем, возможно, отец и остается, он отодвигает мать и начинает заниматься ребенком. Малыш переживает в этот момент острую тревогу, он сначала протестует, кричит, затем отчаивается, теряет надежду, стихает и, наконец, демонстрирует отстраненность.

Внешне подобные сцены не кажутся ни трагическими, ни сколько-нибудь серьезными. Но это только на первый взгляд. В действительности же они не проходят бесследно. Ребенок начинает проявлять к матери признаки амбивалентности — он то тянется к ней, то, напротив, отталкивает ее от себя. Он потерял чувство защищенности и не знает, надо ли ему приближаться к той, что может вот так легко предать его в момент опасности. Ребенок на своем младенческом еще уровне теряет ощущение абсолютной защищенности, теперь он не у Христа за пазухой, а если же он еще там, то знает теперь, что «за пазухой» есть прореха.

Так в годовалом возрасте мы с вами познакомились с конфликтами, которые скрыто или явно царят в нашей семье. Это кажется странным и парадоксальным, но уже в этом возрасте мы узнаем о том, любят ли друг друга наши родители, каковы их отношения с их родителями, и понимаем — Эдем не создан для счастья, он лишь плацдарм, на котором разворачивается борьба неведомых нам сил. Ева, не желая, Впрочем, ничего плохого, сделала нам фруктовый салат...

Первая эмоция человека — эмоция горя. Мы не приходим в мир, как иногда любят говорить, мы исторгаемся из мира, которым для нас было тело нашей матери. Сразу же мы узнаем две важные вещи: то, что существование наше не будет безоблачным, и то, что мы очень нуждаемся в наших родителях. Нам предстоит расти, но с нами будет расти и тревога. Правда, поначалу она не осознается, но то, что она будет связана с нашими родителями и проявится в отношениях с ними, ясно уже сейчас.

**Случай**  
**из психотерапевтической практики:**  
**«Я не знаю, как это произошло...»**

Эта семнадцатилетняя девушка поступила на лечение в кризисный стационар Клиники неврозов по переводу из токсикологического отделения больницы «Скорой помощи». Там она оказалась после неудавшейся суицидальной попытки, она приняла всю медицинскую химию, какая была в доме, — просроченные сердечные и успокаивающие таблетки, оставшиеся от бабушки, умершей два года назад.

Ни ее мать, ни подруги, с которыми мне пришлось разговаривать после случившегося, не могли понять, почему это произошло. Надя, так звали мою пациентку, всю жизнь была «беспроблемным ребенком», правда, тихим и замкнутым. Ни воспитатели, ни учителя никогда на нее не жало-

вались, друзей у нее было мало. Надя не была лидером по натуре и водила дружбу только с теми девочками, что были значительно активнее и бойчее ее.

Как потом выяснилось, за несколько месяцев до случившегося Надя познакомилась с молодым человеком — Стасом. Он был старше на несколько лет и учился с ней в одном институте тремя курсами выше. Прежде Надя никогда не влюблялась, и эти отношения, казалось, не были серьезными. Молодые люди всего несколько раз встречались, ходили вместе на пару концертов, юноша провожал Надю домой. Они перезванивались, обменивались какими-то книгами. Надиной маме Стас нравился — серьезный, воспитанный, самостоятельный.

Во время нашей первой беседы Надя выглядела не то чтобы подавленной, но какой-то опустошенной. Она почти не шла на контакт, отвечала скупой и почти ничего не рассказала. В целом она производила вид человека, страдающего длительной депрессией, хотя картина болезни и не была четкой. Помню, что я задал ей тогда несколько вопросов, которые позволили лишь в самом общем виде понять хронологию событий.

Сначала Стас перестал ей звонить. И где-то через пару недель Надя пыталась найти его в институте, пошла в лекционный зал, где у Стаса должна была быть лекция, и кто-то из его группы сказал, что он ушел со своей девушкой. Надя вернулась домой и пыталась дозвониться до Стаса, но его телефон не отвечал. Потом к ней зашла подруга и попыталась позвать Надю с собой на день рождения одного общего знакомого.

Надя отказалась, подруга накричала на нее, обзавая эгоисткой, и ретировалась. Спустя еще пару часов Надя дозвонилась до Стаса. Тот был холоден и сказал, словно бы между прочим, что между ними ничего нет, а потому и не нужно его «доставать». После этого Надя положила телефонную трубку.

Когда же я спросил ее, что произошло дальше, она ответила: «Я не знаю, как это произошло...» Впрочем, дальше произошло то, что мы уже знали, — Надя нашла бабушкину коробку с лекарствами и приняла все, что там было. Нади-на мама вернулась домой поздно, после вечерней смены, застала дочь спящей и даже не собиралась ее будить. Потом решила все-таки проверить, собрала ли она вещи (на следующий день рано утром они должны были ехать к родственникам), тихо зашла в комнату и заметила, что дочь спит под пледом одетой. Она попыталась ее разбудить и поняла, что случилось что-то ужасное. Потом «Скорая помощь», несколько дней в реанимации и, наконец, наша клиника.

Наде сразу после госпитализации в клинику назначили лечение антидепрессантами, но эффекта это не имело. Я вызвал Надину маму, чтобы разобраться. Поскольку я был уже не первый врач, слушающий эту историю, мне был представлен отработанный почти до автоматизма набор фраз. Ребенок был таким с самого раннего детства, училась хорошо, помогала по хозяйству. Правда, девочка всегда отличалась нерешительностью, и как такое могло произойти, было непонятно. «В голове не укладывается», — резюмировала свой рассказ о дочери Нади-на мама.

Тогда я стал расспрашивать ее о Надином детстве подробнее. Но опять — ничего, что бы проливало свет на ситуацию. Конечно, можно было решить, что это, как у нас говорят, психическая конституция виновата (то есть природные особенности человека, с которыми ничего не поделаешь), но все же этот ответ меня не устраивал. И наконец я, причем совершенно случайно, обнаружил необычайно существенный эпизод из жизни годовалой Нади.

Семья жила тогда на Камчатке (отец Нади был морским офицером), и случилось вот что. Отец ушел в автономное плавание на своем корабле, а Надина мама осталась ждать его с ребенком на берегу. И тут у Надиной мамы случилось сильное внутреннее кровотечение, вызванное патологией яичников. К счастью, его обнаружили (итог мог быть и фатальным) и ее забрали в больницу, где и прооперировали. Операция была очень непростой, кроме того, рана загноилась и долго не заживала, а потому женщину из больницы не отпускали почти три недели.

Все это время годовалая Надя находилась под присмотром, по сути, случайных людей. Что происходило в это время с ребенком, сказать трудно, но когда Надина

Материнская любовь — это данность, и требуется только одно: *быть* ее ребенком. Но все не так безоблачно в этой «гарантированной» любви. Ее не нужно заслуживать, но ее нельзя добиваться, тем более контролировать. Либо она есть — и это равно блаженству, либо ее нет, и жизнь лишается всех своих прекрасных красок, но ничего нельзя изменить, ибо невозможно материнскую любовь искусственно воссоздать.

Эрих Фромм

мама вернулась из больницы, ее девочка выглядела подавленной, отстраненной и равнодушной, какое-то время она словно бы не узнавала свою мать. Потом все вроде бы наладилось. Автономка отца закончилась, мама была постоянно рядом, короче говоря, жизнь вернулась в свое обычное русло и состояние ребенка выправилось.

Когда я узнал об этом, все встало на свои места. Надина мама, судя по всему, была хорошей матерью и смогла установить со своим ребенком теплые отношения, полные чувств защищенности и привязанности. И столь длительное расставание в той ситуации явилось для ребенка тяжелейшей травмой. Малыши, у которых отношения с родителями не складываются с самого начала, как показывают специальные исследования, переносят его лучше.

Ребенок же, привыкший к матери, знающий, что он может всегда на нее рассчитывать, реагирует на подобное расставание стандартно: сначала он бурно протестует — кричит, бьется, отказывается от контакта с людьми, которые пытаются его успокоить, не принимает еды и т. п. Потом наступает момент отчаяния, когда малыш теряет надежду, убедившись в безрезультатности своих попыток дозваться матери. И если прежде его плач был гневным и громким, то теперь становится заунывным, монотонным, в нем слышится безысходность. И уже после этого следует третий этап — этап отстраненности, когда малыш начинает откликаться на проявления внимания со стороны людей, которые его окружают, однако же появление матери воспринимает пассивно и равнодушно.

По всей видимости, Надя пережила нечто подобное тогда, в свой один год. И такая реакция на разлуку с эмоционально значимым для нее человеком у девочки закрепились. Когда я более подробно расспросил мать Нади о том, как реагировала девочка на развод родителей, выяснилось, что случилось нечто подобное. Отец Нади после увольнения в запас начал с помощью друзей свой бизнес, у него появились деньги, он стал пропадать из дома, а потом и вовсе ушел к другой женщине. Все открылось внезапно, вышел скандал, выяснение отношений с криками и хлопанием дверьми.

И как раз в этот момент у двенадцатилетней Нади был грипп с высокой температурой. Девочка стала что-то кричать, потом билась в кровати, что-то бессвязно бормотала. Мать, которая и сама, как можно догадаться, была в этой ситуации не в лучшей форме, посчитала, что столь необычное поведение дочери — просто следствие высокой температуры. На самом же деле грипп, скорее всего, сгладил ту бурю чувств, которые овладели Надей, когда она осознала, что ее отец ушел из семьи.

В случае со Стасом ситуация была аналогичной. Сама того не заметив, Надя очень привязалась к молодому человеку, который проявил к ней внимание. Такого раньше в ее жизни не было, и возникла такая странная, немножко детская, но, как выяснилось теперь, очень сильная увлеченность. Проявляла ее Надя странно, как и все, что она делала, — пассивно и тихо, поэтому, видимо, и молодой человек не понял, что встретил ответное чувство,

и Надина мама не заметила, что у ее дочери настоящая «первая любовь».

Когда Стас сказал Наде, что между ними все кончено, девочка почувствовала, что земля уходит у нее из-под ног. Она ощутила отчаяние и попробовала отстраниться, как тогда, в детстве, только теперь она сделала это «по-взрослому», попыталась покончить с собой. Ничего странного, что она «не знала, почему это произошло», она просто среагировала так, как умела. В этой истории Надина мама оказалась без вины виноватой. Разумеется, не будь тогда той ситуации на Камчатке, не случись тогда того кровотечения, скорее всего, ничего этого и не произошло бы. Да и Надя, наверное, была бы более активным и жизнерадостным ребенком.

Впрочем, иногда аналогичные ситуации случаются и при менее трагических обстоятельствах. Например, когда родители, уезжая куда-нибудь, оставляют годовалого ребенка на попечение его старшего брата или сестры, которые могут обходиться с малышом только как с куклой... Когда сам этот ребенок переживает госпитализацию, а мать к нему по тем или иным причинам не допускают (раньше, при советской медицине, это бывало достаточно часто)... Когда за ребенком по

тем или иным причинам ухаживает посторонний человек, который не готов быть достаточно терпеливым и внимательным, чтобы помочь малышу справиться со стрессом, пережить временную разлуку с

Главная причина того, что ребенок не получает достаточной теплоты и любви, заключается в неспособности родителей давать любовь вследствие их собственных неврозов.

*Карен Хорни*



родителями... Наконец, не менее серьезными последствиями часто оборачивается «воспитание» годовалых или двухлетних детей, когда мама не реагирует на крик своего малыша, оставляет одного «накричаться вдоволь» или сама кричит на него, трясет в раздражении... К сожалению, вариантов такого поведения в отношении ребенка слишком много.

Возвращаясь к самой Наде, мне остается сказать лишь о том, что эта девушка страдала от острого чувства незащищенности. И это чувство было в ней настолько сильно, что тревожность, которой оно проявлялось, трудно было даже заметить. Чувство собственной незащищенности сопровождало эту девочку, по сути, всю ее жизнь, и потому ее личность изначально формировалась с такой деформацией. Часть инстинкта самосохранения, которая отвечает за чувство защищенности, с самого начала Надиной жизни потерпела фиаско.

И поэтому нам в процессе психотерапии ничего более не оставалось, как учиться чувству защищенности заново, осваивать навыки уверенного поведения, технологии принятия решений и многое другое. В таких случаях это всегда не просто, но ведь другого выбора нет. Счастье, что все так хорошо закончилось и необходимые личностные трансформации девушке удалось сделать в семнадцать, а не, например, в двадцать семь лет.

## Изгнание из Рая

С двух-двух с половиной лет начинается новый период в жизни маленького человека. Теперь он уже может передвигаться самостоятельно и отчасти понимает, что ему говорят. При этом его представления о мире еще очень и очень далеки даже от просто детских, пока они — просто младенческие. Ребенок пока не понимает, что он — это он. Уже вполне четко ощущая свои желания и требуя их немедленного исполнения, он продолжает называть себя в третьем лице: «Маша хочет игрушку!», «Дайте Пете сок!», «Коля не пойдет гулять!»

На самом деле это очень странное время в жизни человека. Это период освоения Адамом Рая — он нарекает именами животных и птиц, он может делать все, что ему заблагорассудится. С одной стороны, ребенок еще не видит препятствий, которые бы мешали выполнению его требований, он просто не догадывается об их существовании. С другой стороны, родители воспринимаются им как всемогущие существа, как божества — они самые сильные, самые красивые, они все могут.

В числе собранных К. И. Чуковским правдивых историй о маленьких детях есть такая: «Мальчик четырех лет долго и внимательно наблюдал за тем, как его мама кормит грудью его младшую сестру, а потом спросил: “Мама, а кофе у тебя там тоже бы-

вает?» Это кажется смешным, но в действительности ребенок просто верит в то, что мама «все может», а потому готов поверить и в это.

Пока еще в его сознании мама и папа обладают волшебными свойствами. Более того, **до трех-четырех лет, пока малыш еще психологически не разделен со своими родителями, ему кажется, что сила его родителей — это его сила, возможности его родителей — это его возможности.** Вот почему всякий новый кол, вбитый в трещину, по которой впоследствии произойдет этот разлом, отделяющий ребенка от его родителей, воспринимается им крайне болезненно.

Любой родительский поступок, гласящий: «Я — это я, а ты — это ты», свидетельствует для ребенка об утрате им того могущества, которым он, как ему казалось, прежде обладал, отождествляясь со своим родителем. И конечно, первое место в списке таких поступков является наказание. Впрочем, с наказаниями не все так просто, как это может показаться на первый взгляд.

Ребенка, так или иначе, наказывают с самого младенчества. Мать, например, может сказать ему что-нибудь грубым, полным недовольства голосом: «Перестань орать! Я не могу больше выносить твоего крика!» Отец может хлопнуть его по пятой точке, сказав при этом: «Перестань кричать!» или «Никогда не смей так больше делать!» Но это еще не наказание. Оно не формулируется,

не подается родителями как наказание, или же они еще не могут быть восприняты ребенком как таковые.

Для ребенка такие моменты — пока только часть какой-то игры, пусть и не самой приятной, пусть и странной, нежелательной для него, но именно *игры*. В одних случаях ему говорят: «Иди сюда!», в других — «Не ходи туда!» В одних случаях ему говорят: «На, держи!», в других: «Брось, не трогай!» В одних случаях его гладят по голове, в других — дают шлепка. Разумеется, приятнее, когда говорят: «Иди!», «Бери!» — и гладят по голове. Иные инструкции не столь приятны, но понять, что это наказание, малышу пока достаточно трудно. Ведь в нем нет еще «личности», способной «понести наказание».

Ребенок не чувствует себя психологически самостоятельным, хотя родителям и кажется, что он стал слишком «своевольничать». Так что целенаправленное воспитание просто невозможно. Малыш просто пугается, когда его наказывают, как щенка, которого обучают команде «Фу!» Последний, конечно, не понимает, что его дрессируют, просто после нескольких болезненных процедур он начинает бояться делать то, что было так или иначе связано с этим «Фу!» Впрочем, это до поры до времени, но настанет час, когда человеческий детеныш превратится из маленького зверька в человека, когда он поймет, что он живет не в третьем лице, что у него есть «я», тогда-то и начнется *воспитание*...

В жизни каждого человека был день, когда агрессия его родителей впервые была сформулирована именно как наказание, подана ему таким образом: «Ты наказан!» Этот эпизод из нашей личной истории, наверное, один из самых серьезных и одновременно самых болезненных, некая поворотная точка в наших отношениях с родителями.

Как правило, описанное ниже событие приходится на трехлетний возраст, то есть на тот момент, когда ребенок начинает потихоньку ощущать себя личностью, именно в три года у него появляются хоть и начальные, но все же весьма отчетливые формы будущего «я». И именно благодаря этому, благодаря появлению такого «адресата» наказание как стандартизированная воспитательная процедура оказывается возможным. Родитель знает, что он наказывает ребенка, а тот...

Итак, первое настоящее наказание — оно может быть физическим (простой подзатыльник, порка ремнем, ссылка в угол или просто в другую комнату), а может быть и психологическим, о чем мы скажем чуть позже. Поначалу ребенок испытывает шок, ему непонятно, что происходит, ему кажется, что это какой-то розыгрыш, этого просто не может быть. «Как?! Меня поставили в угол — что это значит?! Меня отшлепали, причем так демонстративно, показательно, словно бы хотели мне этим что-то сказать!

Что?! Почему таким образом?!»\* Ребенок словно бы не верит, отказывается верить в возможность такой формы общения с ним. Ведь если это так, то ему придется признать-ся себе в том, что родительская любовь к нему — это фикция, обман, наигрыш, маскарад. Разумеется, это невозможно!

И когда наступает развязка, то есть родитель прекращает свою экзекуцию, ребенок думает: «Да, все правильно. Не может быть. Мне показалось. Конечно, так со мной не могли поступить». Он словно бы уговаривает себя не принимать случившееся в расчет, он уговаривает себя: «Ничего не было! Случайность! Недоразумение!» Но что-то в нем на самом деле треснуло, надломилось. Теперь он затаился и ждет, он словно бы спрятался в засаде. Повторится или не повторится? Почудилось или правда было на самом деле? Вот почему повторное наказание оказывается фатальным. Худшие подозрения ребенка, в которых он даже боялся себе признаться, становятся реальностью.

Некоторые дети, переживая этот ужас, пытаются докричаться до своих родителей. И если бы они могли перевести этот свой крик (особенный, не такой, как обычно) на

---

\* Здесь, разумеется, я формулирую не мысли, а чувства ребенка. В том возрасте, о котором мы говорим, он еще не способен так думать, но ничто не мешает ему так чувствовать. Погрешность при такой транскрипции чувств ребенка в слова, впрочем, есть, но состоит она лишь в том, что, если бы он так думал, он бы отчетливее запоминал свои состояния и переживания, поскольку же он пока только переживает, то многое, к счастью, стирается из его памяти.

язык слов, то звучал бы он, наверное, так: «Мама, за что?! Мама, это же я! Я — твой сын (твоя дочь)! Что ты делаешь, мама?!» Другие иначе переживают шок от первого осознанного ими наказания — они зачастую даже не могут плакать, а просто замолкают, словно бы набирают в рот воды. И в обоих случаях малыши не знают, как вести себя дальше, как реагировать на произошедшее, они дезориентированы, и со стороны это зачастую прямо видно!

Ребенок ощущает свою незащищенность и беспомощность. С этого дня он изгнан из Рая и даже не знает, за что. Ведь что бы он ни натворил, этот проступок не может караться столь жестоко. Но факт остается фактом — ребенок понял, что его родители — это отдельные люди и он в их власти, а потому может лишь рассчитывать на их благосклонность, но требовать ее бессмысленно. В этот же день под сомнением оказывается и родительская любовь. Любящий не может выгнать тебя из Рая, даже если бы ты совершил смертный грех, а в отсутствии оного это и просто невозможно!

Депортация из Эдема, как правило, датируется тремя годами. И если то, о чем

Мы обнаруживаем различные действия или формы отношения родителей к детям, которые не могут не вызывать в них враждебность, такие, как предпочтение других детей, несправедливые упреки, непредсказуемые колебания между чрезмерной снисходительностью и презрительным отвержением, невыполненные обещания.

*Карен Хорни*

я рассказывал до сих пор, большинство из нас или не помнит вовсе, или помнит, но очень смутно, то начиная с этого момента, с момента изгнания нас из Рая, мы, как правило, начинаем запоминать случившееся.

Наше «я» появилось не сразу. Поначалу мы отождествлялись со своими родителями, между нами не было границы. Это делало нас сильными и уверенными, это ощущение отодвигало тревогу. Но настал день, когда мы впервые почувствовали себя наказанными — день, когда мы почувствовали себя, день, когда мы поняли, что родители — это другие люди. С этого момента чувство защищенности покинуло нас безвозвратно, и наша тревога впервые отчетливо заявила о себе.

## Случай

*из психотерапевтической практики:*  
«Наколдовали...»

Когда меня попросили проконсультировать эту женщину, за ее плечами уже было две госпитализации в психиатрические больницы. Психиатры, правда, еще не окончательно определились с диагнозом: одни думали, что у Ксении просто очень тяжелый невроз, другие, и их было больше, считали, что 34-летняя женщина страдает уже по крупному — шизофренией. Короче говоря, на помощь психотерапевта уже не особенно надеялись, но, как говорится, чем черт не шутит.



Ксения действительно производила двойственное впечатление. Симптомы ее психологического страдания очень напоминали симптомы психоза. Каждый день у нее случались приступы тяжелой тревоги, ее словно бы било электрическим током. Кроме того, женщине казалось, что у нее внутри творится что-то ужасное. Она не могла объяснить, что именно, это было ощущение, будто бы внутри нее кто-то живет. Ксения считала, что это какая-то болезнь, но вела себя эта болезнь как живое существо. Она мигрировала по телу, появляясь то в голове — невыносимыми болями и мучительными головокружениями с приступами слабости, то в груди — и заставляла бешено колотиться, а потом сжиматься сердце. Впрочем, в разное время у Ксении страдали желудок и носоглотка, появлялись судороги и спазмы в конечностях, возникали приступы удушья и женские проблемы (то пропадал цикл, то начинались обильные и длительные кровотечения).

В общем, состояние Ксении не внушало оптимизма. Однако несмотря на растерянность, в которой она пребывала, будучи потрясенной происходящим с ней и с ее телом, она сохраняла уверенность в том, что выход есть, и не сроднилась со своим недугом. Так часто

Главным злом неизменно является отсутствие подлинной теплоты и привязанности. Ребенок может вынести очень многое из того, что часто относится к травматическим факторам, — внезапное отнятие от груди, периодические побои, переживания на сексуальной почве, — но все это до тех пор, пока в душе он чувствует, что является желанным и любимым.

*Карен Хорни*

случается — сначала человек сопротивляется подобным симптомам, а потом в какой-то момент сродняется с ними. Он, кажется, и хочет избавиться от болезни, но внутри него появляется какое-то странное внутреннее сопротивление лечению. Здесь, в случае Ксении, этого не было. Она понимала, что попала в сильную передрыгу, и хотя симптомы ее недомогания подчас выбивали у нее почву из-под ног, не сдавалась. К моменту нашей встречи все это длилось уже более двух лет.

Мы начали работать. Сначала нам предстояло снизить тревогу с помощью разработанной для этих целей технологии\*. Параллельно с этим я восстанавливал картину произошедшего. Нужно было понять, почему это случилось с Ксенией, где возник сбой, который привел эту умную, образованную и в целом очень удачливую женщину в такое, без преувеличения, ужасное состояние.

Первая версия, первая разгадка, как казалось, лежала на поверхности. Ксения получила гуманитарное образование, защитила кандидатскую диссертацию, работала преподавателем в университете. Ее личная жизнь и складывалась, и не складывалась. Романы были всегда — мужчины увлекались Ксенией с легкостью, но ни один из них не сдавал своеобразного экзамена. Ксения тянулась к тем мужчинам, которые могли бы ее защитить, однако сама по себе была очень сильным человеком, можно сказать — харизматической личностью. И достойным во всех смыслах мужским персонажам, видимо, какого-то пороку не хватало.

\* Пошаговое описание этой технологии борьбы с тревогой я уже описывал в книге «Счастлив по собственному желанию».

Они казались Ксении недостаточно мужественными, недостаточно для того, чтобы в них можно было влюбиться.

В 27 лет Ксения скоропалительно вышла замуж за мужчину, в которого, как она говорила, «по глупости» страстно влюбилась. Он был высоким, сильным и внешне очень привлекательным. Роман их развивался бурно, Ксения забеременела, и молодые люди, особенно не раздумывая, подали заявление и зарегистрировали брак. К своим двадцати девяти годам Игорь еще нигде толком не работал, перебивался какими-то странными заработками, водил компанию с людьми, которые не внушали Ксении никакого доверия, и время от времени покуривал травку.

Пока Ксения всю себя занимала новорожденным, Игорь совсем выпал из поля ее зрения — куда-то постоянно уходил, с кем-то встречался, был, в общем, чем-то очень занят и всегда вне дома. Через полгода Ксения узнала, что он употребляет героин. Разумеется, она испытала шок, пыталась каким-то образом помочь ему, но с малолетним ребенком на руках это было непросто. И с каждым месяцем положение становилось хуже и хуже. Игорь уже ничем не помогал молодой жене, тратил все деньги, которые были в достаточно скудном бюджете. Вспышки немотивированной агрессии Игоря, его общая раздражительность, гнев, обвинения — все это стало нормой жизни.

Через три года из дома стали пропадать вещи, потом еще через какое-то время Игорь стал появляться домой в компании таких же абсолютно опустившихся наркоманов, как и он сам.

Стресс, который переживала Ксения, был чудовищным, а потому появление у нее симптомов невроза, кажется, было вполне закономерным явлением. Но, как я уже сказал выше, невроз этот был необычным. У Ксении могла развиться неврастения, депрессия или какое-то тревожное расстройство, причинно связанное с поведением мужа, страхами за ребенка и т. п. Здесь же картина была другая, и ее причины пока мне были непонятны.

Где-то в то время, о котором я только что рассказывал, мама Ксении, узнав о проблемах дочери, пришла ей на выручку. Нельзя сказать, чтобы сама Ксения была от этого в восторге, но другого пути у нее не было, тем более что и остановить маму, если та что-то решила, она не могла. Краткое описание мамы могло бы уложиться в одно слово — «танк». Эта женщина всю жизнь, по ее выражению, «пахала», придерживалась самых строгих взглядов на жизнь и всегда критиковала свою дочь. Ксения же относилась к этому весьма негативно. Несмотря на то что мать постоянно пыталась предстать в образе «великой

мученицы», «несломленного бойца» и «настоящего человека», Ксения придерживалась на этот счет другой точки зрения.

Ксения была вторым ребенком своей матери, у нее была еще старшая сводная сестра. Но оба брака матери не задались, о первом, впрочем, Ксе-

Разумеется, нам не хватает «беспричинной» материнской любви и когда мы вырастаем. Большинство детей имеют возможность насладиться материнской любовью. Взрослому же человеку реализовать свою потребность в безоговорочной материнской любви намного сложнее.

*Эрих Фромм*

ния ничего не знала. О нем можно было судить только по характеру ее старшей сестры — пассивной, замкнутой и зависимой. Своего отца Ксения помнила — он был большим человеком с характером «сорвиголова». Мать Ксении всех и всегда призывала к порядку, а отец был балагуром, весельчаком, чем вызывал у дочери почти щенячий восторг. Впрочем, после развода родителей Ксения его не видела, он уехал и в скором времени умер при неизвестных обстоятельствах.

Но вернемся к нашей истории. Как раз после появления мамы в доме у молодой женщины и начались ее странные симптомы. Мама заняла круговую оборону, не пускала Игоря в дом, организовала развод и через суд добилась лишения Игоря родительских прав. Тем временем Ксении становилось все хуже и хуже, она уже не могла управляться с домашним хозяйством, ухаживать за ребенком и работать. Приступы паники стали каждодневными, вердикты врачей о ее болезни были маловразумительными. Одни утверждали, что у женщины начались гормональные сбои, другие выставляли диагноз диэнцефальных кризов, третьи говорили, что без помощи психиатров уже не обойтись.

Потом последовали госпитализации, и, наконец, Ксения дошла до меня. Как я уже сказал, мы начали лечиться по традиционной, хорошо отработанной схеме и в скором времени управились с чувством тревоги. Симптомы физического недомогания, которые так мучили Ксению, также были психогенного происхождения, а потому с помощью специальных психотерапевтических техник и эта проблема была в скором времени

решена\*. И хотя Ксения была довольна результатами терапии, я ими еще не был удовлетворен. Картинка не складывалась...

Я стал расспрашивать Ксению об ее отношениях с матерью. «У нас нет отношений», — ответила Ксения. «В каком смысле?» — удивился я. «Она никогда меня не любила, говорила, что зря меня родила, что мой отец испортил ей жизнь и она пожертвовала для меня всем», — лаконично отозвалась Ксения. «А что еще она говорила?» — спросил я снова, потому что мне казалось, что Ксения о чем-то не рассказывает. Прежде чем ответить, Ксения как-то замкнулась и съежилась, потом стала говорить и расплакалась.

«Правильная мама» возненавидела своего мужа и перенесла эту ненависть на ребенка. Она говорила девочке, что «нашла ее на помойке» и, что показалось мне очень важным, что «у нее внутри сидит жаба». Почему «жаба»? Это до сих пор остается непонятным, но эта фраза повторялась часто и очень пугала Ксению, которой тогда было три-четыре года.

Отец же всегда защищал дочь и не позволял матери говорить подобные вещи в его присутствии. Но он не всегда был рядом, а потом и вовсе исчез из жизни дочери. Поиск такого мужчины завершился, когда Ксения встретила Игоря. Но муж исчез примерно так же, как и отец. И тогда власть в свои руки опять взяла ее мать. И именно тогда детские, скрытые подсознательные стра-

\* О том, как связаны наши психологические переживания и нарушения в работе органов, я уже рассказывал в книге «С неврозом по жизни» («3 роковых инстинкта: жизнь, власть, секс») и в книге «Средство от вегетососудистой дистонии» («4 страшных тайны. Паническая атака и невроз сердца»).

хи снова проснулись, только теперь, конечно, Ксения искала внутри себя не «жабу», а болезни.

Поскольку стресс действительно подорвал ее здоровье, Ксения не могла не найти у себя симптомов недомогания. А фиксация на них в какой-то момент позволила ей «спрятаться». Когда она болела, мать всегда была к ней более терпима и менее агрессивна. Поэтому болезнь Ксении стала еще и своеобразным средством защиты от матери, вернувшейся в ее жизнь через десять лет после того, как они жили отдельно друг от друга. Поскольку же я выполнил для подсознания Ксении роль защищающего отца, симптомы быстро пошли на спад, женщина смогла понять, что она может контролировать свою тревогу и справляться со своей слабостью.

Впрочем, на этом история не заканчивается. Довольная результатами лечения, Ксения прекратила терапию, решив «не беречь раны детства», и снова стала жить самостоятельно, то есть без мамы, и чувствовала себя хорошо. Но однажды, примерно через полгода, сводная сестра Ксении, о которой я уже упоминал, призналась в том, что ее — Ксении — отец домогался ее, когда ей было двенадцать лет. И тут психическая система Ксении снова обрушилась, у нее опять появились

В идеальном случае материнская любовь не препятствует взрослению ребенка. Она не поощряет его беспомощности, не продлевает период его зависимости от нее, а, наоборот, делает все, чтобы помочь ему стать независимым. При этом мать обязана смотреть на мир оптимистически, чтобы не передать ребенку чувство неуверенности и тревожное состояние.

*Эрих Фромм*

самые разнообразные симптомы физического расстройства, и она... позвала к себе мать.

Этот поступок может показаться странным, но в действительности реакция Ксении была вполне закономерной и естественной. Вдруг ей стало понятно, почему ее мать рассталась с отцом и за что его ненавидела. Где-то внутри себя она снова почувствовала прервавшуюся когда-то, еще в раннем детстве, связь со своей матерью и опять же подсознательным образом попыталась ее восстановить. В прошлый раз, когда Ксении было плохо, ее мама приехала. Приехала она и теперь, но, как это часто бывает, когда проблема решается подсознательно, итог этого приезда был, мягко говоря, отрицательным. Мать с порога объявила дочери, что она «дуростью занимается», «ничего у нее нет» и «хватит ломать комедию, работать надо».

Ксения снова появилась у меня на приеме. Выслушав ее рассказ, я поинтересовался, считает ли она, как и прежде, что ее состояние никак не связано с ее отношениями с матерью? Теперь она переменила свое мнение, и мы могли довести начатое до конца. Все эти годы Ксения не могла простить матери ее нелюбовь. Она протестовала, жила ей наперекор, а когда возникла такая возможность — стала жить самостоятельно. Возвращение матери в жизнь Ксении пробудило в ней прежние комплексы и страхи, а болезнь тогда пришла ей «на выручку».

Узнав от своей сводной сестры обстоятельства развода своих родителей, Ксения поняла (или почувствовала), в каком состоянии находилась ее мать, поняла (или почувствовала), почему она



развелась с ее отцом. И наконец Ксения осознала, что причина такого отношения к ней матери не в нелюбви, как она раньше думала, а в том стрессе, который тогда, почти тридцать лет тому назад, переживала эта женщина. Но все же она не была готова проявить по отношению к ней подлинное сочувствие, да и не могла еще в полной мере простить матери ту боль, которую переживала, будучи ребенком.

Конечно, оптимальным вариантом решения было бы сблизить этих женщин. Помочь им понять друг друга и те обстоятельства, в которых они в свое время и каждая по своему оказались. Однако это не представлялось возможным. Мать Ксении была уже пожилым человеком, считала себя «кругом правой» и не думала, что дочь заслуживает какого-либо снисхождения. Поэтому весь этот путь Ксении предстояло пройти одной. Так, к сожалению, бывает достаточно часто.

Да, наши родители поступают так, как они поступают; в какой-то момент жизни мы и наше душевное состояние не являются для них главным приоритетом. Они решают свои проблемы, мучаются своей болью и заставляют своих ничего не ведающих об этом детей страдать и думать, что их не любят. Иногда родители способны нанести и вовсе тяжелейшую травму своим детям, и случай с «жабой» — это, поверьте, далеко не худший вариант. Но мы или примем своих родителей такими, какие они есть, со всем их «добром», или будем ждать, что они в какой-то момент «все поймут, изменятся и все исправят».

К счастью, Ксении хватило сил и мужества пережить всю эту боль, простить свою мать и самой

полюбить ее — такой, какой она была. В конечном счете, других родителей у нас нет, а мы нуждаемся в том, чтобы жить, не держа на них зла — той бессильной злобы, которую они зачастую формируют в нас своими бездумными, а подчас и просто жестокими действиями.

## Экскурсия на Олимп

Родители пока продолжают оставаться божествами, но их репутация серьезно подорвана. Из единого и всемогущественного бога они превращаются в жителей Олимпа — их много, они разные, кто-то важнее, кто-то не так важен, и главное — каждый из них решает свои собственные проблемы. У Яхве (Иеговы, Саваофа и т. д.) — того единого бога, каким были для ребенка его

Родители уверены, что поскольку они делают для всех детей одни и те же вещи, то можно ожидать от них одних и тех же результатов. Они упускают из виду тот факт, что делать-то они делают, но в том, как они это делают, как раз и состоит разница между принятием и отвержением. Большая часть родителей неспособна или не имеет желания увидеть, насколько важны их бессознательные позиции, к которым так чувствителен ребенок.

*Александр Лоуэн*

родители (в особенности — мать), кажется, не было никаких проблем. Малыш лишь смутно о них догадывался, когда ощущал материнское напряжение, ее растерянность, страх или раздражение. Теперь же, когда отец стал Зевсом, а мать — Герой, все это, прежде скрытое, вышло наружу. Ока-

залось, что проблем у них предостаточно, причем и между собой, и с их родителями (Кроносами, Геями и т. п.), то есть с нашими бабушками и дедушками.

До трех лет мы ощущали себя центром Вселенной, пупом земли, и нам просто в голову не приходило тревожиться. «Все возможно!» — мы жили этим лозунгом. Но после трех лет мы вмиг оказались «тварью дрожащей», человеком, чьи права и возможности не только ограничены, но и требуют одобрения цензурой. Многие дети, правда, отчаянно протестуют, но теперь у родителей есть новый инструмент — «наказание». Раньше, как мы уже сказали, была дрессировка и страх. Нас пугали, причем часто мало задумываясь о том, чем для нас оборачивался этот испуг.

Дело в том, что когда трехлетнему ребенку говорят, что за ту или иную провинность его отдадут «дяденьке милиционеру», малыша это действительно пугает — ведь он еще не сомневается в честности своих родителей\*. Подтекст, подвох, скрытый смысл родительских слов и, наконец, откровенный обман он начинает подозревать и понимать позже — в три-четыре года. И если он слышит ту же фразу в этом возрасте, она не вызывает того прежнего на миг парализующего испуга, она его озадачивает и оскорбляет.

---

\* О том, как в ребенке формируется невротическое ощущение опасности в случае такого педагогического запугивания, я рассказывал в книге «Самые дорогие иллюзии» («21 правдивый ответ. Как изменить отношение к жизни»).

Но особенным, изощренным оскорблением является для ребенка *наказание*. То, что его начали наказывать, это ребенок понял, но смог ли он понять смысл наказания? Разумеется, эта премудрость взрослых находится за гранью его понимания. «А и за что меня наказывать? Мне понравилось это, и я взял. Мне захотелось пойти туда, и я пошел. Мне не хочется есть, и я не ем. Что такого?!» С появлением в языке ребенка оборотов «я», «мне», «мое» и пр. в нем появляется личность, а следовательно, и возможность наказания. Возникает адресат — тот, кто может быть наказан. Ведь наказание — это не дрессировка, это обращение к личности.

Наказание — это воспитательная процедура: «Ты должен понять, что так делать нельзя!», «Тебе должно быть стыдно!», «Постой в углу и подумай!» И если ребенок не почувствовал себя униженным, оскорбленным или, на худой конец, насмерть испуганным, родитель не считает, что воспитательный маневр достиг желаемого эффекта. Да и сами родители, когда наказывали нас, по большей части руководствовались не воспитательными целями, а потребностью выместить собственное раздражение и отомстить нам за наше непослушание.

Причем каким-то шестым чувством, холкой, может быть, мы стали чувствовать, что наказание — это способ, которым родители вымещают на нас свои эмоции. Мы стали понимать, что это месть, а вовсе не «воспитание», о чем наши родители так лю-

били нам рассказывать: «Я на тебя не сержусь, но я наказываю тебя, чтобы ты понял, что так поступать нехорошо!» Ха-ха! Так мы и поверили! Львиная доля информации, которую мы получали тогда из внешней среды, была информацией визуальной, акустической, тактильной, и лишь считанные проценты — вербальной. Проще говоря, **смысл слов доходил до нас в последнюю очередь, а вот прищуренные глаза, сдвинутые к переносице брови, сжатые челюсти и кулаки, наконец, высокие ноты в голосе — это было для нас неоспоримым аргументом.**

Мать или отец говорили нам: «Я люблю тебя! Ты мне дорог! Я делаю это ради тебя!» Но это ничего не значило, ведь мы видели, как при этом гневом горят их глаза, дергается изогнутая бровь, предательски дрожит и хрипит от напряжения голосовых связок голос, брызгает слюна, а руки сжимают нас до синяков. И то, *что* именно они говорили, не имело для нас в этот момент равным счетом никакого значения. Мы видели разгневанного зверя и понимали, что нас ненавидят, что нам мстят, что нас *наказывают...* Все это мы поняли, может быть, и не так обстоятельно, чтобы сделать из этого понимания какой-нибудь философический трактат, но суть уловили точно!

Но как же мы поняли? Как догадались?! Как тогда, в эти наши считанные годы, мы смогли это понять?! Все дело в уже упомянутых мною олимпийских разборках или

тайнах мадридского двора (это кому как будет угодно). Не знаю, что думали в этот момент наши родители, но, производя над нами свои экзекуции, они объясняли нам множество разных, весьма интересных вещей...

Кому-то из нас говорили, что так себя вести нельзя, потому что «папа будет недоволен». Кто-то из нас слышал: «Что мы теперь скажем маме?» Ну и, конечно, самые примечательные — подробные объяснения: «Не веди себя так при бабушке! Разве ты не знаешь, что она этого не любит?!», или «Только не говори об этом папе, а то он рассердится!», или «Скажи дедушке, что ты его любишь, а то он обижается!»

Тут, впрочем, возможен еще, наверное, миллион других самых разнообразных вариантов, но главная суть — нас включили в систему «олимпийских разборок». Мы стали понимать, что от нас ждут какого-то определенного поведения, и не потому, что нужно само это поведение, не потому, что это поведение является «правильным», а потому, что это нужно для достижения каких-то определенных целей. Не наших целей, а тех, кто нам их объяснял.

Согласно моему опыту, реальное отсутствие теплоты чаще маскируется, чем проявляется открыто, и родители утверждают, что учитывают в первую очередь интересы ребенка.

*Карен Хорни*

Ну и действительно, разве не наплевать нам было на то, рассердится папа или нет, если он сердится, например, на маму или на бабушку? Чтобы научиться сострадать в

таких вопросах, нам нужно было еще психологически созреть (прожить, по крайней мере, еще года два-три). А какая нам была разница, обидится дедушка или нет? Если мы этого дедушку всего пару раз в своей жизни видели (если и помним об этом) и уж точно не испытывали к нему никаких нежных, оберегающих чувств.

Иными словами, мы поняли, что то поведение, которое от нас требуется, зачастую требуется от нас вовсе не потому, что так действительно *нужно* («правильно») поступать, а потому, что это необходимо для достижения каких-то иных целей. Например, чтобы не вызвать отцовский гнев или не расстроить дедушку. Из этого, кроме прочего, мы не могли не сделать и еще одного вывода, что отцовский гнев — гнев далеко не всегда правильный, а взгляды дедушки на жизнь — в чем-то ошибочные, и несмотря на это с ними нельзя не считаться.

~~~~~

Вся эта ложь — гигантская, всеобъемлющая, всепроникающая, на которой стоит любая семья, все это мерзкое манипулирование открылось нам во время этой экскурсии на Олимп, экскурсии под названием «наказание». Мы поняли, что нас наказывают не потому, что это «нам нужно», не потому, что этого требуют какие-то «правила», не потому, наконец, что это «само по себе важно», а просто потому, что идет некая неизвестная нам игра, в которой мы выполняем какую-то пока совершенно непонятную роль.

~~~~~

И ведь наши родители, воспитатели, опекуны, бабушки и дедушки, так любящие рассказать «ничего не понимающему ребенку» о самых сокровенных тайнах внутрисемейных отношений, даже не догадываются о том, сколь большие и далеко идущие выводы может сделать малолетний ребенок, который сидит в этот момент у них на коленях и, кажется, пропускает все сказанное мимо ушей. Они рассказывают ему, что кто-то в их семье любит, а кто-то — нет, что кому-то в ней приятно, а кого-то, напротив, расстроит, рассердит, обозлит. Ребенок и слушает и не слушает, но, когда его будут наказывать, его ум сведет все эти ниточки воедино.

Ребенку станет понятно, что мама боится бабушки, что папа в конфликте с бабушкой, что мама недовольна папой, потому что он беспрекословно слушается бабушку. А потому наказание, которое он переживает, связано вовсе не с тем, что он что-то сделал неправильно, а с тем, что на это его действие кто-то третий из родственников среагировал так, что это доставило неприятность тому, кто его теперь наказывает. Понять это несложно, ведь когда ребенок останется с этим своим родственником один на один, количество его недовольства ребенком снижается на порядок!

Теперь вернемся к незащитности. Мы стали чувствовать, что оказались заложниками какой-то игры. Тут вот в чем фокус: один из взрослых нам что-то разрешает, а



другой — не разрешает. Следовательно, запрет не является абсолютным, значит, это не запрет. Но кто-то из взрослых просит, чтобы мы не делали этого «что-то» при другом взрослом. И когда мы не слушаемся и делаем, этот взрослый раздражается, а тот, который говорил нам этого не делать, нас наказывает, причем с ожесточением, и приговаривает: «Я же говорил (говорила) тебе, что этого делать нельзя!» Но мы-то знаем, что можно, и теперь мы понимаем, почему «нельзя» и что значит это «нельзя».

У каждого из нас в жизни были подобные ситуации. Бабушка разрешала нам есть варенье, а мама запрещала. И бабушка говорила: «Ешь, пока мама не видит». Потом мы тянулись за тем же вареньем при маме, она ругалась и гневно спрашивала бабушку: «Ты что, опять его кормила вареньем?! У него же аллергия! Сколько можно тебе говорить!» А бабушка говорила, что она ничего такого не делала или делала и считает это правильным. И когда она это говорила, мы уже понимали, что стоит маме уйти, и нам влетит от бабушки по первое число. И это «влетит» взрослые называют «наказанием», а мы понимаем, что это у них «разборки», а на нас им наплевать...

Почувствовав себя марионеткой в играх взрослых, наших родителей и их родителей и еще тетя, дядь, братьев, сестер и черта в ступе, мы поняли, что наша беззащитность — вещь абсолютная и неизбежная, надо лавировать, надо защищаться...

## Случай

### из психотерапевтической практики:

#### «Если мама просит...»

Антон обратился ко мне, когда ему было 28 лет. По профессии он был юристом, работал в достаточно крупной конторе, получал неплохие деньги и собирался разводиться. Последнее, собственно, и привело его на прием к психотерапевту. «Надо ли разводиться, если лучше, видимо, не будет, а так, как есть, — никуда не годится?» — хороший вопрос для молодого человека.

В нашем обществе считается, что мужчины — «толстокожие болваны», лишённые чувственности и чувств. Девочкам эту мысль частенько прививают матери, мальчикам — отцы. Да и сами дети культивируют внутри своих сообществ соответствующие стереотипы. Мальчикам, как известно, нельзя плакать, девочкам — вести себя агрессивно.

В действительности же мужчины чувствительны не менее женщин, более того, отличаются ранимостью и памятьливостью. Женщины же, вопреки господствующим стереотипам, разумные и рациональные существа, куда более приспособленные к жизни\*. В результате этой социальной лжи женщины принуждены молчать и терпеть, а мужчины — скрывать свои чувства и мучиться от своей нелегкой «мужской доли». Кому это нужно — неизвестно, но коли заведено, извольте, что называется, исполнять. Вот и исполняют...

\* Все эти вопросы освещены в книге «Красавица и чудовище» («5 великих тайн мужчины и женщины»).

Антон был именно таким исполнителем. Чувственный, тонкий, внимательный, он не имел привычки рассказывать о своих чувствах супруге. Та думала, что он ее не любит и не понимает, а потому устраивала ему бесконечные экзамены, надеясь не то убедиться в его нелюбви, не то пробудить в нем любовь, не то просто вызвать у него всплеск хоть каких-нибудь чувств. Короче говоря, она ничего не говорила прямо, а он ничего не чувствовал открыто. В результате она думала бог знает что, а он чувствовал то же самое.

Все это стало понятно мне уже на первой нашей встрече, после чего я дал Антону соответствующие рекомендации и отправил восвояси. Не прошло и недели, как мы снова встретились. Новая модель поведения, которая была рекомендована мною, дала свои ожидаемые, впрочем, плоды. Молодые люди — сначала сам Антон, а затем и его супруга — открыли друг другу великую тайну. Антон рассказал своей жене о том, что он чувствует, она объяснила, что она думает, после этого возник эмоциональный контакт, чему оба были бесконечно рады.

Однако Антон вернулся к психотерапевту не только с тем, чтобы рассказать о своих успехах, но и с новым вопросом. Теперь его интересовало, почему он сомневается в чувствах своей супруги: «Может

Материнская любовь к растущему ребенку — любовь, ни на что не претендующая для себя. Должно быть, это наиболее трудная форма любви из всех возможных и обманчиво кажущаяся легко достижимой из-за того, что мать так естественно и просто привязывается к своему дитяте, пребывающему в младенчестве.

*Эрих Фромм*

быть, ей только кажется, что она меня любит? — спросил он. — Она, по-моему, очень занята своими чувствами, а меня тем временем не замечает». И чтобы ответить на этот вопрос, потребовалось обратиться к его детству. Нам предстояло выяснить, откуда родом это сомнение, которое, с одной стороны, зиждилось на том, что Антон недостаточно хорошо понимал женскую психологию как таковую, но с другой стороны, имел, как казалось, какое-то патологическое предубеждение в отношении женского пола.

Антон очень любил свою маму и очень не любил отца, такое случается. Воспитывался он в основном матерью, тогда как отец круглые сутки проводил на работе и с друзьями. Брак его родителей не был удачным, и, когда мальчику было шестнадцать, родители все-таки развелись. Насколько это соответствует действительности — неизвестно, но Антон считал, что его мать была патологически, страстно влюблена в отца, а отец, напротив, не испытывал к ней серьезных чувств. Почему в таком случае он на ней женился? Антон полагал, что это было связано с тем положением, которое занимал его дед (отец матери) в научной среде, будучи деканом юридического факультета. По мнению Антона, отец, который также был юристом, женился на его матери — дочери декана, — чтобы увеличить свои профессиональные шансы.

Так или иначе, но мальчик отчаянно страдал, видя, как мать постоянно пытается угодить своему мужу, а тот никогда не демонстрировал никаких признаков ответной благодарности или хотя бы понимания. Сам Антон чувствовал холодность

отца и, испытывая с его стороны насмешки (отец считал его недостаточно сообразительным и слабаком), думал, что тот его не любит. Отец Антона часто говорил матери, что она «плохо его воспитывает», что он «весь в нее», «не уважает отца» и т. д. и т. п.

При этом Антон понимал две вещи: что мать его любит и, боясь мужа, стыдится за сына. Сознавать это было больно, но самое мучительное было другое. Мама Антона часто говорила ему: «Ну как ты не понимаешь, что с отцом надо вести себя иначе! Он может делать все что угодно, он ведь твой отец! И потом, его шутки — это только шутки. Он и надо мной так подтрунивает, и что?! Это не повод ему хамить и не слушаться!» Во время таких «политинформаций» Антон смотрел на свою мать, невыносимо страдал и хотел прямо кричать ей: «Мама, дорогая, любимая, он же тебя не любит! Как ты этого не видишь!» Впрочем, зная, насколько отец дорог ей, он никогда не решался не то что прокричать, а просто сказать, хотя бы прошептать это.

Когда у Антона появилась младшая сестра, ситуация внутри семьи несколько разгрузилась. Дочь стала любимицей, и всякий раз, загораживая сына, мать выносила ее отцу, чтобы тот все то недолгое время, которое он проводил в семье, занимался с дочерью. Антон замкнулся, изо всех сил старался учиться, хотя это давалось ему нелегко, посещал кружок авиамоделирования и спортивные секции. Несмотря на все семейные сложности, отношения с матерью оставались для него самыми главными в жизни и были близкими. Хотя, надо признать, мальчик разочаровался

в матери. Он чувствовал, что она винит его в том, что он является камнем преткновения в ее отношениях с мужем.

Когда Антону исполнилось четырнадцать, выяснилось, что у его отца уже долгое время есть другая семья — его краткосрочный роман со студенткой вылился в длительные отношения, и теперь она должна была родить. Короче говоря, все подозрения Антона оправдались, и это, надо признать, очень его обрадовало. Тогда ему показалось, что теперь-то уж мать должна будет, наконец, понять, что он все это время был прав, а потому на него не за что злиться, что уход отца из семьи к лучшему.

Но мама Антона была настолько удручена случившимся, что ей и вовсе стало не до сына. Она превратилась в свою тень — сильно похудела, осунулась, поседела практически за год. Антон и сам уже стал винить себя, думал, что, может быть, неправильно себя вел, что нужно было терпеть постоянные издевательства отца. Разуме-

Бежать от Тебя — значило бы бежать и от семьи, даже от матери. Правда, у нее всегда можно было найти защиту, но и на защите этой лежал Твой отпечаток. Слишком сильно она любила Тебя, слишком была предана Тебе, чтобы более или менее долго играть самостоятельную роль в борьбе ребенка.

Франц Кафка  
(«Письмо отцу»)

ется, его мать, как и прежде, не была поставлена в курс дела относительно его переживаний. Впрочем, время, как известно, доктор хороший. Мать Антона встала, наконец, на ноги, занялась собой и стала устраивать свою жизнь. К этому времени Антон уже учился, у него были свои проблемы, и близкие отношения с матерью чем дальше, тем больше уходили в историю.

И теперь нам остается ответить на очень простой вопрос: имел ли Антон личные исторические обстоятельства сомневаться в женской любви? Ответ будет парадоксальным — и да и нет. Конечно, то, что он пережил в отношениях со своей матерью, никак не способствовало его доверию женской любви. Мать любила его, он был в этом уверен, но эта любовь была не полной и не беззаветной. У этой женщины была другая страсть; сын не чувствовал, что его любовь востребована, и теперь эта ситуация — точь-в-точь — повторилась в отношениях с женой. Ему и здесь стало казаться, что для нее его любовь — лишь игрушка, которой его супруга или забавляется, или пользуется, но уж точно — не ценит.

Впрочем, это только один ответ на поставленный вопрос. Второго он не заметил, и именно на него мне пришлось указать.

— А как тебе кажется, твоя мама любила отца? — спросил я Антона.

— Думаю, что даже чересчур, — буркнул он в ответ.

— То есть ты в этом даже не сомневаешься? — уточнил я.

— Даже не сомневаюсь! — передразнил он меня не то с едкостью, не то с раздражением.

— А почему ты рассматриваешь свои отношения с женой как кальку со своих отношений с матерью? Почему тебе не приходит в голову рассматривать их как подобие тех, что были у твоей матери с твоим отцом? — спросил я, сделав вид, что не заметил его скептической реплики.

Наступила долгая пауза, на лице Антона читалось смятение чувств. Ему ведь и в голову не

приходило думать подобным образом. Прежде он ориентировался только на свои чувства, а его чувства были чувствами его детства и говорили о том, что женщина не любит его, а если и любит, то лишь любовью «второго плана». Теперь ошибочность его прежних выводов стала Антону очевидна, но для того чтобы признать это, ему требовалось проявить настоящее мужество.

— Вы думаете?... — спросил он наконец.

— Я думаю, что ты слишком долго чувствовал себя нелюбимым, чтобы допустить, что можешь быть любим. В такой ситуации любовь женщины легко не заметить... — ответил я, стараясь быть как можно более мягким.

— Но... Я никогда так не думал, — прошептал он словно бы для самого себя.

— А если подумать? Это ведь куда логичней! Сейчас в отношениях с собственной супругой ты муж, а не сын...

— Действительно — муж, а не сын! — этот вывод, лежащий, как кажется, на поверхности, прежде был ему не виден; когда же эта истина открылась, она произвела в его сознании эффект разорвавшейся бомбы.

Теперь, когда он вернулся домой, изменилась не только модель его поведения, о чем мы говорили с ним на первой нашей встрече, но и его чувства. Он перестал носить в себе обиду на мать и греть мысль о том, что жена лишь делает вид, что любит его. Это новое отношение к своей супруге позволило ей быть более открытой и более свободной в проявлении своих чувств. Когда же она это сделала — проявила свои чувства, — он увидел, с какой любовью она к нему относится. Так



этот порочный круг, берущий свое начало в детстве Антона, разорвался.

Казалось бы, все это так просто, так очевидно и так давно должно было быть сделано! Но, к сожалению, мы очень часто проносим свои детские комплексы через всю жизнь, не замечая, что нынешние наши проблемы — отнюдь не новые и не сегодняшние, а прежние и повторенные. Впрочем, освобождение, если оно освобождение, никогда не поздно.

### **Любовь — не продается, но покупается**

Начиная где-то с четырех лет и старше мы стали всерьез задумываться о том, любят ли нас наши родители. Тогда мы впервые спросили свою маму: «А ты меня любишь?» И сам факт появления этого вопроса свидетельствует о многом. Ведь он вряд ли придет в голову ребенку, не сомневающемуся в том, что его любят. Потому нетрудно предположить, что к этому возрасту у нас уже было полным-полно сомнений на этот счет.

Что для ребенка самое значимое в жизни? Важнее всего для него — материнская любовь. Ощущая ее, он сразу чувствует себя защищенным, не ощущая — испытывает тревогу. Любовь — это чувство защищенности, и все мы это хорошо знаем по собственному опыту. Когда женщина влюбляется в мужчину (только по-настоящему)

и ощущает взаимность, у нее резко снижается уровень общей тревожности — она чувствует себя как за каменной стеной. Как только мужчина влюбляется в женщину и понимает, что не безответно, то он становится на порядок более смелым и решительным. Так что в целом хотя мы и реагируем на любовь по-разному, но эффект всегда один и тот же — мы перестаем тревожиться.

**Вот почему ребенку так важно чувствовать себя любимым, ведь любовь родителей дает ему ощущение защищенности.** И родители хорошо это знают, в противном случае они бы не пользовались «любовью» (точнее — «нелюбовью») как средством наказания и эмоционального шантажа. Но хорошо известно, что это излюбленная воспитательная тактика! «Если ты немедленно не перестанешь шуметь, я не буду тебя любить!» — сообщает мама, полагая, что так она «воспитает» хорошего человека. А потенциальный «хороший человек» пугается, переживает состояние тревоги и начинает врать.

Впрочем, говорить это, озвучивать свою нелюбовь родителям вовсе не обязательно. Задумайтесь, можете ли вы верить любви человека, который постоянно на вас раздражается, недоволен тем, что вы делаете, кричит на вас, распускает руки, а эпизодами превращается в ледяную статую — игнорирует вас и ваши чувства? Не думаю, что вы сможете долго сохранять святую и не-

винную уверенность в том, что он вас любит. Вероятно, вы придете к умозаключению, что любви здесь нет, что она — фикция, выдумка, обман.

Но вернемся еще раз к опыту наказания. Несправедливое наказание всегда мучительно, а если тебя наказывают нелюбовью, то вдвойне. Ребенок не понимает, почему его наказывают. Вины своей он не чувствует, любое наказание только ранит и оскорбляет его. Понять «высокий и великий смысл» наказания, к чему призывает его взрослый, он не способен, это за гранью его понимания. И как же он должен реагировать, какие выводы он может сделать, чувствуя, что несправедливо и жестоко наказан? Вполне естественно подумать: «Меня не любят!»

**Итак, перед нами хорошая «троица»: понимание, что тебя обманывают, ощущение, что тебя не любят, и необходимость врать, чтобы быть любимым.** Ложь, на которую постоянно идет ребенок, — это способ защиты, но, с другой стороны, это лучший повод для его родителя проявить свою нелюбовь. «Ты это сделал?!» — спрашивает мама. «Нет, не я!» — испытывая ужас, врет ребенок. «Почему ты его ударил?!» — спрашивает мама. «Он

Любовь, которую ты «заслужил», оставляет горький осадок предположения, что ты значим для объекта любви не сам по себе, а возможностью доставить удовольствие, быть полезным. В конце концов, может, ты вовсе и не любим, тебя просто используют.

Эрих Фромм

первый начал!» — испытывая ужас, врет ребенок.

Необходимость врать своему родителю, чтобы избежать наказания, на самом деле для ребенка гигантская травма. Разумеется, здесь страдают не его «моральные чувства»; не с тем связаны его переживания, что он знает: «Врать нехорошо!» Просто его ложь заставляет чувствовать собственную разделенность с мамой (или папой). Если мне приходится врать, значит, меня не понимают и не любят. Ужас этого откровения пронзает ребенка насквозь, потому что те, кого он любил, те, кому он доверял, те, кому он беззаветно верил, оказываются «другими людьми».

И если прежде ощущение единства со своей матерью (или отцом, если он активно участвовал в уходе за ребенком, начиная с самого младенчества) давало ребенку ощущение защищенности, то теперь ощущение этого разделения, напротив, приводит к острейшему чувству тревоги. Его словно бы второй раз выбрасывают из материнской утробы, причиняя тем самым невыносимые страдания. Теперь эта «утроба», правда, не анатомическая, а психологическая. Но что с того?! Ощущение незащитности поселяется в ребенке, причем в самой сокровенной его глубине.

**Родитель — это самый близкий, самый дорогой и самый любимый для ребенка человек. Но даже если он не слышит и не понимает ребенка,**

не разделяет его чувств и не может войти в его положение, не доверяет ему, наконец, и не согласен с ним, что тогда думать о других людях? Каким может быть уровень доверия к ним?! И этот ужас толкает ребенка к родителю, но теперь совершенно иначе. Он уже не ожидает, что с распростертыми объятьями и беззаветной любовью он будет принят *любим*. Теперь он попытается хотя бы заслужить любовь, быть *каким-то*.

Достаточно быстро ребенок начинает понимать, что любовь его родителей к нему не является безотчетной и всемерной. К нему — к ребенку — относятся хорошо, если он того *заслуживает*. Просто так, из спортивного интереса, его любить не будут. Когда он ведет себя так, как хотят его родители, он чувствует, что они ему рады. Когда же его поведение им не нравится, они раздражаются. Таким образом, несложно сделать вывод: меня любят не за то, что я есть, а за то, что я делаю, то есть они любят не меня, а что-то, что они хотят любить.

Иллюзия, что меня будут любить просто так, просто за то, что я есть (а такова детская любовь к родителям, несмотря на любые их противоречащие этому высказывания и поступки), эта иллюзия заканчивает свое существование очень скоро. Ребенок разочаровывается в родительской любви, и неприятный осадок будет сопровождать его теперь всю жизнь. «Заслуженная любовь», «заработанное благоволение» будут переноситься им с большой мукой.

Пациенты часто рассказывают мне о том, что они не чувствуют настоящей любви своих близких (прежде всего — супругов), что их любят за что-то, а не их самих. И всякий раз в этих словах читается тот, еще детский конфликт — меня любят за что-то, любовь можно заслужить, но в этом случае адресатом любви будет само это действие, поступок, а вовсе не я сам.

Это сложный вопрос. Ведь с подобным утверждением можно согласиться, а можно и не соглашаться, и все будет зависеть от точки зрения. Ведь родителя радует сам ребенок и любит он самого ребенка, но реагирует он на его поведение, и реагирует по-разному. Ребенок же еще не умеет отличать реакцию на себя и на свой поступок. В действительности, если родитель раздражается, то чаще всего он раздражается на поступок ребенка, а не на него самого, но ребенок не видит этой разницы. Если родители раздражаются — значит, они раздражаются на него; а если раздражаются, значит, не любят.

**Ребенок не способен понять, что происходит в душе его родителя, но зато он видит его эмоциональные реакции. И если родитель рад ему, то он делает вывод, что любим, а если он видит, что его родитель сердится, то делает обратное умозаключение.** Насколько это правильно? Я думаю, что иногда правильно, иногда — нет. Но ребенок всегда думает так. Он еще слишком мал и неопытен, чтобы думать иначе. И вот рож-

дается это чувство, в котором все — тревога, неуверенность в себе, ощущение одиночества и невротическое желание любви.

Невротическое желание любви — это желание, чтобы меня «любили просто так»; поскольку же никогда нельзя знать, любят меня «просто так» или «за что-то», то недоверие к любви рождается почти автоматически. А если есть недоверие, то будет и желание проверить истинность чувств. Понятно, что такой экзаменатор самым фактом подобного испытания обязательно обидит чувства любящего. Заприметив эту обиду, он сочтет, что его проверка удалась — экзаменуемый не прошел экзамена, а потому, значит, меня не любят — «Я так и знал!»

Рождается это невротическое желание любви — в отношениях с родителями.

Каждый из нас хочет, чтобы его любили искренне и не «за что-то», а «просто так» — то есть тебя самого, а не что-то в тебе. За этой мечтой стоит чувство детской тревоги, испытанный нами в детстве страх несоответствия ожиданиям своих родителей. Вдруг у нас не получится то, за что нас любят? В детстве мы научились жить с этим риском, и в последующем это чувство хотя и модифицируется, но никуда не пропадает. Страх, что ты не нужен или будешь не нужен, ощущение, что тебя любят не «просто так», а из каких-то эгоистических соображений, а в общем и целом — неуверенность в отношениях с другими людьми, — все это родом из детства.

## Случай

### из психотерапевтической практики:

#### «Только не молчи!»

Выше я уже сказал, что наказание вовсе не обязательно должно быть именно физическим, чтобы ребенок понял, что его наказывают. В ряде случаев психологическое наказание оказывается куда более серьезным, сильным и травмирующим. Под психологическим наказанием я имею в виду холодность и отчужденность, которую разыгрывают родители по отношению к собственному ребенку, желая продемонстрировать таким образом, как они относятся к тому или иному его поступку\*.

Сейчас я вспоминаю одну семейную пару, которая проходила у меня семейную терапию. Сначала на консультацию пришел муж — его звали Сергей, ему было чуть больше сорока лет, он имел высшее образование и хорошую работу. Причиной его обращения за психотерапевтической помощью были отношения с супругой — они не задались. Женщина была младше его на пятнадцать лет, и когда он познакомился с ней, то впервые почувствовал себя любимым. Она была нежной и ласковой, смотрела ему в рот, радовалась ему. Стала, прямо скажем, его отдуши-

\* Есть еще и третий вид наказания, что-то среднее между физическим и психологическим наказаниями, а именно — лишения. Это когда ребенка в чем-то целенаправленно ограничивают — не разрешают пойти на прогулку, отказывают в десерте и т. п. Впрочем, в раннем детстве дети не очень понимают, что это наказание, а в чуть более старшем воспринимают это как глупость родителей, так что и наказания-то из этого не всегда получается.



ной, бальзамом, изливавшимся на его израненное прежними отношениями с женщинами сердце.

У Сергея это был второй официальный брак, и ни в первом браке, ни в последующих отношениях с женщинами он не чувствовал себя счастливым. Он женился первый раз, когда ему едва исполнилось восемнадцать лет, на девушке, с которой вступил в сексуальные отношения. Как благородный мужчина он должен был так поступить. Так что со второго курса института он стал «женатиком» и старался полностью соответствовать этому статусу.

В первом браке у него родилось двое детей, и вся жизнь супругов крутилась вокруг стандартного представления о супружеских отношениях — решили создать брак, будьте любезны все терпеть, жить ради детей и не жаловаться. Дело было в начале восьмидесятых, оба молодых человека были еще, мягко говоря, недостаточно зрелыми для семейной жизни, и их представления о ней были весьма и весьма смутными, можно сказать, книжными.

Сергей был уверен, что женщина, которая решилась вступить в брак, *должна* любить своего мужа (ему это казалось само собой разумеющимся), но этого не наблюдалось, потому что, видимо, его супруга полагала, что раз мужчина взял ее в жены, то он просто *обязан* заботиться о ней и своих детях, при чем тут ее любовь. Когда началась советская перестройка, а затем жизнь в буржуазной России, Сергей ушел в бизнес, и этот конфликт сгладился за чередой других проблем.

Но как только материальное положение семьи наладилось, Сергей поддался своим чувствам,

почувствовал себя нелюбимым, непонятым, одиноким. Представления о морали у него к этому времени серьезно изменились, он стал изменять своей супруге. Но всякие отношения заканчивались для него одинаково — он начинал видеть, что женщинам, с которыми он встречается, что-то от него нужно, и сразу же разочаровывался в них.

С Таней — нынешней его женой — все было иначе. Таня, казалось, любила его абсолютно бескорыстно, просто потому, что он *такой*. Он чувствовал, что она его понимает, ценит, а главное — любит, так что после годичного знакомства Сергей с чистой совестью ушел из прежней семьи и создал новую. Однако спустя какое-то время идеальная конструкция стала сыпаться. Таня временами реагировала странно — когда ей что-то не нравилось, она не устраивала скандалов, как это делали, кстати, его мама и первая супруга, а просто становилась «холодной», отдалялась и

словно бы специально выдерживала какую-то странную и мучительную для Сергея паузу.

Сначала он пытался с этим как-то бороться — то устраивал сцену, то старался быть нежным, предпринимал попытки как-то ее задобрить, пытался играть аналогичную «холодность» (что, впрочем, ему не очень удавалось). Ни

Мать не просто должна смириться с неумолимым ходом вещей, она должна хотеть отделения ребенка и способствовать этому. Начиная с этого момента, на материнскую любовь и ложится столь трудная миссия, требующая самоотверженности, умения отдавать все, не желая взамен ничего, кроме счастья любимого человека. Многие матери не справляются с этой миссией и обнаруживают неспособность к настоящей любви.

Эрих Фромм

одна из этих процедур не увенчивалась успехом, единственным «лекарственным средством», способным растопить холодное сердце, было время. Короче говоря, скоро Сергей понял: «Она меня не любит!» У него опять начались приступы самосострадания, он стал думать, что все сделал неправильно, что зря развелся с женой, зря женился во второй раз... В общем, настало время, как ему показалось, обращаться за помощью к психотерапевту.

На самом же деле обращаться за этой помощью ему нужно было лет в шестнадцать, да и его нынешней супруге — тоже. Когда я поговорил сначала с Сергеем, а потом с его второй женой — Татьяной, в этом не осталось никаких сомнений. Передо мной были два человека с двумя нажитыми в раннем детстве психологическими конфликтами — у каждого по штуке. В свой брак они принесли эти конфликты из своих отчих семей.

Татьяна воспитывалась в специфической атмосфере. Ее мать родилась в сельской местности, потом переехала в областной центр, где закончила техникум. Не знаю как, но там она познакомилась с мужчиной, который был старше ее на десять лет, имел высшее образование и успешно продвигался по партийной линии. Они поженились, сменили несколько городов (вместе с должностями мужа), пока, наконец, не оказались в Москве, где, собственно, и родилась Таня — вторым ребенком.

Судя по всему, карьерный взлет мужа не пошел его супруге на пользу. Не отличаясь природным умом и не имея достаточного образования, Танина мама пыталась «соответствовать» своему

мужу, что, впрочем, получалось у нее несколько комично. Например, она с одинаковым энтузиазмом собирала хрусталь, мебель из ореха и домашнюю библиотеку (предмет советской гордости), ни одной книги из которой так и не смогла прочитать. Детей воспитывала в строгости и почтении к отцу.

Отец же постоянно был занят на работе, на детей у него почти не оставалось времени. Впрочем, он очень был доволен тем «тихим уголком», которым стала для него семья. Супруга — мать Тани — делала все возможное и невозможное, чтобы в доме был идеальный порядок и, главное, тишина. Она почти не кричала на детей, хотя было видно, что дается ей это с большим трудом, и постепенно выработала специфическую воспитательную тактику — если дети делали что-то не так, она просто переставала с ними разговаривать. Становилась холодной, отчужденной и жестокой.

Такой образ поведения был единственной известной Тани моделью выяснения отношений; более того, она не умела иначе рассказать о себе, о том, что она чувствует, что переживает! Она не умела ни кричать, ни ругаться, к чему привык Сергей, не умела она и объяснять, ведь объяснений никто от нее никогда не требовал — чуть что, с ней молчали, а не разговаривали. Сергей, в свою очередь, не знал, как интерпретировать, как понимать это ее поведение — молчание, холодность. Когда же все-таки внутреннее напряжение Тани, нагнетаемое неумелыми действиями супруга, вырывалось наружу, это был просто рев — бесильный, бессвязный и опять же непонятный.

Несмотря на такое откровенное непонимание мужа, Таня очень его любила. В нем многое напоминало ей отца — он был старше, опытнее, он все знал, все умел. Но нуждался в ласке и заботе, которую Таня боялась проявлять, ведь их отношения с отцом, по наущению ее матери, всегда были достаточно чопорными, дети даже обращались к своим родителям на «вы». Как уж тут проявлять нежность и чувства?!

А ведь Сергею нужно было именно это, причем по тем же самым причинам — спасибо родителям. Мать Сергея была женщиной пылкой, быстрой, громкой. Если она любила, то взхлеб — через край, если сердилась — точно так же. Буря в стакане! Причем неумная и постоянная. Все это создало опять-таки весьма специфическую атмосферу в его семье. Мальчик постоянно находился в каком-то подвешенном состоянии — из огня да в полымя. То мать осыпала его своими ласками, то, напротив, своим возмущением, недовольством, гневом.

Мальчик получился на нее в этом похожим, но ему всегда хотелось чего-то среднего. После очередного скандала с криками и рукоприкладством, возникшего из-за незначительной Сережиной провинности, спустя каких-то пять-десять минут она принималась осыпать его поцелуями, нежить в объятьях. Но, пережив только

Приверженность воспитательным теориям, гиперопека или самопожертвование со стороны «идеальной» матери являются основными факторами, создающими ту атмосферу, которая более чем что-либо иное закладывает основу для чувства огромной незащищенности в будущем.

*Карен Хорни*

что ужас, наглядевшись на разгневанную мать, помня ее ужасные, полные негодования глаза, он уже не верил ее ласкам и поцелуям. Разве же его любят?! Если ему говорят такие ужасные слова, осыпают проклятиями, то разве же можно после этого верить заверениям в любви?! Нет, это положительно невозможно!

Мальчик научился страдать втихомолку, думать о своей печальной доле, о том, что его не понимают и не любят. Отец в его жизни фигурировал как-то вяло, всегда был чем-то занят, потом спился. Все свое детство Сергей мечтал завести собаку, которая бы его понимала, а когда завел — разочаровался. Понимания у собаки, как выяснилось, недостаточно, его душа требовала более тонкого подхода. Таня, как кажется, поначалу могла его обеспечить. Но лишь до первого конфликта, в котором оба наших героя повели себя непредсказуемым друг для друга образом. Жизненные сценарии Тани и Сергея, заготовленные их прошлым личным опытом для подобных случаев, оказались не ко двору — ни к одному, ни к другому.

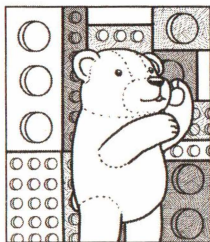
Причем и у Тани, и Сергея была невротическая потребность в любви, которая досталась им от их отношений с родителями, где Сергей чувствовал себя одиноко, а Таня чувствовала себя... тоже одиноко. Этих детей недолюбили, а потому они так и не научились любить. Ведь если ты любишь только для того, чтобы самому чувствовать любовь, — это не любовь, любовь — это когда ты любишь так, что другой человек, тот, которого ты любишь, чувствует себя любимым.

В работе с этой парой мы очень быстро достигли первого эффекта. Как я уже сказал, Тане и

Сергею требовалось разное время для того, чтобы перейти от ссоры к примирению. Сергей быстро возбуждался и выходил из себя, но с той же скоростью возвращался в прежнее, нормальное состояние, чувствовал, что «перегнул палку», и хотел мириться. С Таней все было иначе, она могла достаточно долго обходить и не замечать конфликт, но когда он все-таки разгорался, она столь же долго восстанавливалась, с тем чтобы объявить перемирие.

Поэтому они получили инструкцию следующего содержания. От Тани требовалось, чтобы она сообщала о своих чувствах сразу, по мере их возникновения, а не держала их в себе; обозначала свою позицию, свой взгляд, не забывая при этом напомнить супругу о своем добром и любящем к нему отношении. Сергею же надлежало не дожидаться, пока Таня оттаит и придет в себя, а выходить к ней с предложением о «мировой» сразу же после появления у Сергея чувства, что ее ему недостает. Поскольку оба супруга были заинтересованы в разрешении своего конфликта, им удалось выполнить задание, и их ссоры стали скоротечными, а затем и вовсе сошли на нет.

Впрочем, эта процедура только отчасти решила проблему. И Тане, и Сергею предстояло еще решить свои собственные проблемы, связанные с их детством. Как? Об этом мы скажем чуть позже.



## Глава вторая

# ИСТОЧНИК НЕУВЕРЕННОСТИ

**Т**ам, где тревога соприкасается с ощущением нелюбви, возникает специфическая и гремучая смесь, имя ей — неуверенность. Человек может чего-то бояться, но если он чувствует себя любимым, он не демонстрирует признаков неуверенности. Напротив, даже несмотря на свой страх он необычайно смел и решителен. Чувство, что его любят, позволяет человеку перешагнуть через свой страх, толкает на то, чтобы он двигался дальше, преодолевал трудности. И это правило не зависит ни от его возраста, ни от его пола, оно действует, и действует неотвратно: огонь, вода и медные трубы не являются для него в этом случае проблемой. Но если ты не чувствуешь себя любимым, если у тебя нет этого внутреннего ощущения психологической защищенности, ситуация меняется с точностью до наоборот. И ребенок, чье чувство внутренней защищенности, как мы теперь знаем, находится под большим вопросом, оказывается в этом смысле под ударом. Чувство незащитности ведет к ощущению неуверенности, он не уверен — ни в себе, ни в других людях, ни в мире, его окружающем.



## Будь паинькой!

Каждый ребенок испытывает желание быть любимым, оно исходит из естественной, биологической потребности в чувстве защищенности. Но в какой-то момент он понимает, что его любят за то, что он делает, а не просто так. Это большое и чудовищное открытие: любовь к себе нужно как-то вызывать. Малыш присматривается к реакциям взрослых, смотрит, как они воспринимают те или иные его поступки, что им нравится, а что оставляет равнодушными.

Например, мальчик подмечает, что взрослые смеются, когда он примеряет отцовскую шапку. Потом он будет ходить с этой шапкой — надо и не надо, являться с ней при любом удобном и неудобном случае, пока, наконец, не столкнется с раздражением. Это раздражение взрослых — удар. Он ведь делал то, что им нравилось, он хотел вызвать их радость, чтобы почувствовать себя счастливым. Ни того ни другого не удалось, на табло обратный результат, и внутри — какое-то щемящее, опустошающее душу состояние.

Маленькая девочка обрадовалась, узнав, что и папа, и мама приходят в восторг, когда она принимается мыть посуду — по-детски, так, как она это может, и так, как она

Дети, конечно, не столь глупы, как мы полагаем. Они слишком хорошо замечают, что настоящее, а что поддельное.

*Карл Густав Юнг*

себе это представляет. И вот она мчится к кухонной раковине один, другой, третий раз, и делает это только потому, что знает — это нравится ее родителям. Они смеются, хвалят ее и говорят прочие приятные вещи. Но вот мама почему-то отстраняет ее и говорит как-то грубо: «Ладно, уйди уже. Все равно потом перемывать. Еще разобьешь чего-нибудь». Почему уйди?! Почему перемывать?! Почему она что-то разобьет?! Больно.

Подобных «мелочей» в жизни у каждого из нас было множество. Я, например, помню такую подробность из своей жизни. Мне было около четырех лет (так мне кажется). И в разговоре со своим дядей в присутствии мамы, бабушки и дедушки я сказал ему: «Курить — это вредно для здоровья». Поскольку дядя был единственным курящим человеком в нашей семье, а прочие члены моей семьи придерживались антитабачного закона, эффект был потрясающий — все порадовались моему сообщению, даже дядя! Я был вовлечен в разговор и чувствовал себя совершенно счастливым.

Через пару месяцев я повторил тот же номер, только в гостях, в присутствии тех же родственников, но на сей раз эта моя реплика адресовалась пожилой статной даме — хозяйке дома, которая смолила одну сигарету за другой. Каким же было мое разочарование, когда мои близкие после той же самой произнесенной мною фразы зашипели: «Что ты такое говоришь?! А ну пере-

стань немедленно! Так со взрослыми нельзя разговаривать!» Теперь-то я понимаю, в чем была моя ошибка и почему в одном случае моя реплика была принята «на ура», а в другом — с негодованием. Но тогда — тогда все было иначе. Я чувствовал себя ужасно и больше ни под каким предлогом не хотел встречаться с той женщиной и оказаться в том доме.

Сколько таких ситуаций мы пережили за свое, в сущности, столь недолгое детство? Какой след они в нас оставили? Их бесчисленное количество, а след, оставленный ими, неизгладимый. Но, может быть, самое серьезное последствие этих «маленьких трагедий» для нашей будущности составляет иной их аспект.

Каждый человек, то есть каждый из нас, не приемлет себя таким, какой он есть, мы хотим быть лучше себя. Наш идеал, то, какими мы хотим быть, — это вечная линия горизонта, широкая, насколько хватает глаз, и постоянно от нас удаляющаяся. А начало этой танталовой муки здесь, в этих «маленьких трагедиях». Человек тянется к этой цели — соответствовать некому «идеалу», мучимый своей внутренней жаждой, но всякий раз она ускользает от него — все как в детстве: ты хочешь быть хорошим, чтобы тебя любили, а не получается.

И тут два вывода: один — то, что тебя не любят, и причем категорически, второй — то, что ты «недорабатываешь». Следствия

из обоих этих выводов не сулят ничего хорошего для будущего ребенка. Если он склонен трактовать свои «маленькие трагедии» как то, что он и недостоин любви, то ребенок превращается в апатичное существо, которое ничего не хочет, ни к чему не стремится, которому ничего не надо и для которого ничто не имеет значения. Если же он, напротив, решает, что просто недостаточно старается, то мы получим человека, который будет постоянно стремиться достичь своего идеала, пытаться себя изменить и, разумеется, испытывать связанные с этим неуверенность и тревогу.

Нынешнее поколение подростков, чье раннее детство пришлось на конец 80-х—начало 90-х, все больше склоняются к первому способу решения этой задачи; те же, кто воспитывался в советском обществе, напротив, по большей части придерживались второго варианта. И это не странно, нынешние молодые родители просто физически не имеют сил заниматься своими детьми и показывать им, что у ребенка есть возможность «вырасти в их глазах».

Отец, как правило, отвергает своего сына или принимает его условно. Он может отвергать его как соперника или включить его в свое пассивное принятие ситуации, будучи не в силах совладать с подавляющей ролью матери мальчика.

*Александр Лоуэн*

А вот в советское время, напротив, всем детям подробно объясняли — вы можете стать лучше, «достойными людьми», и тогда вас будет за что любить и уважать. Поскольку

же, несмотря на обещания, ни уважения, ни любви «победителям конкурса» не выделялось, то и получилось, что те дети теперь очень хотят быть хорошими, очень боятся, что о них подумают что-то не так, посмотрят на них косо, не одобряют, не поймут, не поддержат.

Так что нынешние подростки на первый взгляд менее тревожны, чем подростки прежние, но, право, это иллюзия. **Человек, лишенный любви, чувства, что он любим, — тревожен, и тревожен тотально, хотя, конечно, проявления этой тревоги могут быть разные.** Да, для нынешних детей спрятаться за личиной «пустого места» удобнее, но нам остается только догадываться, какой же сильной должна быть тревога, чтобы пойти на такую жертву. Мы же — дети соц-системы — внешне куда более тревожны, нас большее заботит, мы из-за большего количества вещей переживаем, больше берем во внимание. Но что с того?!

Если дом сгорел, то причина пожара может интересовать нас лишь теоретически. Факт остается фактом — отсутствие любви, точнее сказать, отсутствие ощущения, что ты любим, — это катастрофа, потому что будет вечная тревога и постоянный поиск защищенности. Как мы ищем эту защищенность? Каждый по-своему.

Одни пытаются, как и когда-то в детстве, заслужить любовь окружающих. Другие — просто ищут любви, а без нее живут с ощущением хронического ужаса. Третьи —

занимают крайне агрессивную жизненную позицию, ведь в таком состоянии тревога ощущается меньше. Четвертые — спиваются; тоже вариант — утопить тревогу в гра-  
ненном стакане. Пятые — пытаются себя по-  
стоянно чем-то занять, причем так, чтоб ни  
на что другое, даже подумать, времени не  
оставалось. Шестые — везде находят про-  
блемы и складывают свою глубокую, детскую  
еще тревожность в эти свои проблемы. Седь-  
мые... Надо ли еще перечислять? Если вы  
ради интереса научитесь видеть за поступ-  
ками других людей глубокую внутреннюю  
тревогу и чувство скрытой детской безза-  
щитности, то составить личную галерею по-  
добных портретов вам труда не составит.

~~~~~

Состязание с собственным «идеалом» — мука,
на которую нас обрекают наши родители. Разуме-
ется, они делают это не специально, но так полу-
чается. Наши достоинства кажутся им естествен-
ными, ведь «так и должно быть», а наши недостат-
ки они отмечают («чтобы мы стали еще лучше»).
И мы чувствуем, что родители хотят видеть нас ка-
кими-то, какими мы не являемся. В последующем,
впрочем, мы и сами будем пытаться разыграть эту
пьесу — представлять себе некий «идеал» (то, ка-
кими мы «должны быть»), стремиться к нему, а
не достигая его — тревожиться. А достичь его не-
возможно, поскольку его нет, есть только ощу-
щение, что мы «недорабатываем». Проще говоря,
мы не удовлетворены собой, потому что наши ро-
дители не были вполне удовлетворены нами.

~~~~~

**Случай****из психотерапевтической практики:****«Любить себя я не позволю, это опасно!»**

Когда Евгений обратился ко мне за помощью, ему было что-то около 35 лет. Он уже был вдовцом (его жена умерла пятью годами раньше от рака крови) и воспитывал дочь, которой к этому времени было семь лет. Впрочем, он целиком и полностью был погружен в работу, а девочкой в основном занимались родители его покойной супруги. Евгений руководил крупной фирмой, которая занималась рекламой. Был высоким и, как бы сказали дамы, видным мужчиной, состоял в гражданском браке, которым, впрочем, был недоволен.

Какой была причина его обращения за психотерапевтической помощью? Формальным поводом стали головные боли, которые периодически очень его мучили. Но в действительности Евгений искал «ответы на главные вопросы», и после того как прочел мою философскую книгу «Дневник “Канатного плясуна”», подумал, что у меня они есть или, как он сказал — «могут быть». Что он называл «главными вопросами»? Его соблазняла восточная идея — достичь состояния просветления, непривязанности; он хотел чувствовать себя свободным и избавиться от внутреннего напряжения.

Евгений имел прекрасное образование, был потрясающе начитан и осведомлен, казалось, по всем вопросам. И при всем при этом производил

двойственное впечатление. С одной стороны — прекрасное воспитание, умение ясно излагать свои мысли, владеть собой. С другой стороны — во всем этом чувствовалась какая-то наигранность, искусственность и даже чопорность. Складывалось впечатление, что он пытается выглядеть умудренным стариком, который уже все изведal, все знает, а потому смотрит на жизнь отстраненно и высокомерно.

Евгений был единственным ребенком в семье и воспитывался в основном матерью — учительницей по профессии. Мама была очень требовательной женщиной, возвращаясь с работы, она словно бы и не выходила из своей роли учителя. В раннем детстве Евгений очень любил свою мать, потом пытался всячески заслужить ее внимание и редкие ласки, а затем почувствовал свою полную самостоятельность. Он уехал из города, в котором вырос, стал учиться в институте, потом — семья, работа, собственный бизнес.

В отношении с женщинами Евгений был достаточно жесток, сначала он пытался с ними сблизиться, открыться им, а потом каким-то странным образом терял интерес, и эти отношения становились формальными, лишенными чувств. При этом он утверждал, что ни одна из них его по-настоящему не любила, а если и любила, то «эгоистично»; что все они пытались решить с его помощью какие-то свои проблемы, что они «связывали и ограничивали».

Я спросил Евгения, чем они его «связывали и ограничивали». Он посмотрел на меня и сказал с некоторым изумлением в лице:

— Как чем? Своей любовью.



— Но они же не любили вас? — наигранно удивился я.

— Да, но... — Евгений стушевался. — Нужно постоянно быть каким-то. Соответствовать.

— Чтобы они вас любили? — уточнил я.

— Ну, наверное, — протянул мой собеседник и взял паузу.

— А с вашей женой было так же? — спросил я через секунду.

— Она была вылитая мать! — воскликнул Евгений и, кажется, даже сам не ожидал от себя такой реакции.

— Ваша, насколько я понимаю.

— Да, моя, конечно, — ответил Евгений и задумался. — Знаете, такое неприятное чувство, что нужно кого-то из себя постоянно изображать — то решительного, то сведущего во всем, то заботливого. Каждый день — словно на экзамене...

— И никак не сдать... — я продолжил его мысль.

— Никак не сдать...  
— эхом ответил он.

— И тревога, — продолжил я.

— Да, постоянно какая-то внутренняя напряженность, — с готовностью согласился Евгений.

— Так вы уверены, что вы ищете именно свободу? — продолжил я.

— А чего еще? — удивился Евгений.

Попытки расстроить дружбу ребенка с кем-либо, высмеять проявление независимого мышления, игнорирование его интересов — будь то художественные, спортивные или технические увлечения, все это, даже если в целом такое отношение родителей и неумышленно, но тем не менее по сути означает ломку воли ребенка.

*Карен Хорни*

— По-моему, так вы ищете любви, — сказал я, ничуть не сомневаясь в этом, и пока он в растерянности смотрел на меня, продолжал: — Но поскольку вы не верите в то, что она возможна, что вас могут любить, вы и начинаете проверять «претендентов»: требуете, чтобы женщина вас полностью понимала, разделяла все ваши взгляды, поддерживала вас, какой бы поступок вы ни совершили. Но это действительно невозможно, а потому ни одна из женщин так и не смогла сдать вам этот экзамен, все провалились. И каждый раз вы решали — «Не любит!» — после чего сразу же успокаивались, потому что теперь вам не нужно было тревожиться, что вас не будут любить. Вы избавлялись от необходимости сдавать тот экзамен, который когда-то так беспрестанно и так безуспешно пытались сдать своей матери. Но вы ведь очень хотели ее любви...

— И теперь ищу? — продолжил мои слова Евгений.

В детстве формируются и закладываются манеры поведения человека в будущем, несущие на себе печать окружения. Принципиальные изменения происходят лишь вследствие высокой степени самосознания или на стадии невроза благодаря индивидуально-психологическому подходу врача, когда пациент начинает понимать ошибочность своего стиля жизни.

*Альфред Адлер*

— Да, таким достаточно странным образом — разыскиваете и потом делаете все возможное, чтобы разочароваться в своей находке. Разочаровываетесь и освобождаетесь — теперь вам понятно, любви здесь нет, а потому и нечего тут ловить. Но ведь это только иллюзия освобождения, и, несмотря на очередной «провал», вы, движимый

своим желанием быть любимым, продолжаете поиск.

— Так что же это получается?! — его словно бы осенило. — Я ищу женщину, которая будет меня любить, но боюсь, что мне придется сдавать ей экзамен, постоянно заслуживать ее любовь, а потому я просто рву отношения!

— И при этом хотите выглядеть «хорошим», а потому все они у вас кругом виноваты — и проблемы свои за ваш счет решают, и понимать не хотят. А зачем вы хотите быть «хорошим»? Вы об этом не думали?

— Я хочу быть «хорошим»?.. — Евгений задумался. — Да, наверное, хочу. А как иначе?

— А вы представьте себя — глупым, неловким, несообразительным, некрасивым, ошибающимся...

После этих моих слов Евгения будто прижало гидравлическим прессом.

— Я даже не могу этого представить, — сдавленным голосом сказал он.

— Вот она и есть — ваша тревога! — сказал я, причем очень оптимистично.

Чему я обрадовался? Все очень просто: теперь Евгений мог на собственном опыте убедиться — проблема вовсе не в том, что он не может найти какого-то там «просветления», а в том, что он ищет любовь, в которую не верит. И именно поэтому испытывает тревогу, именно поэтому не может быть настоящим — *хорошим*, именно поэтому ему приходится изображать «хорошего», притворяться «хорошим».

— Так вы думаете, что это все из-за того, что я не могу быть таким, какой я есть на самом деле? — выдавил из себя Евгений.

— Важно не то, что я думаю, важно то, что вы чувствуете!

— Я чувствую, что я боюсь быть таким, как вы сказали...

— А вы такой?..

— Ну... нет, наверное. Не так, чтобы...

— А почему тогда вы так испугались?

— Я в детстве боялся, что если буду таким, то мама... — его голос задрожал, глаза намокли. — Черт, как это глупо! — воскликнул он, пытаясь сдержаться.

— Глупо то, что вы продолжаете играть в эту игру. Вы же себя мучаете. А цель-то какая? Кому от этого прок? Благородный рыцарь — несчастный, непонятый, нелюбимый... Зачем вам все это? Чего вы боитесь? Боитесь, что окажетесь не таким, каким бы вам хотелось быть. Но, бог мой, это же просто смешно! Вы же даже не хотите этого! Вам же самому от этого тошно!

— Тошно...

Как мы лечили головную боль Евгения, с вашего позволения, рассказывать не буду, я уже об этом писал\*, да и большого труда это не требует. Тогда как тревога, которую мы выявили в процессе нашей работы, действительно была серьезной штукой. Отношения с матерью, которые он пронес через всю свою жизнь, разрушая их тенью свои отношения с другими женщинами (и не только женщинами, конечно), нужно было вычленить и оставить в прошлом. Евгению предстояло признаться себе: «Да, я не чувствовал себя

\* Технологию, которую мы использовали с Евгением для решения этой проблемы, я описал в книге «Средство от головной боли и остеохондроза».

любимым в своем детстве. Но жизнь продолжается, и если я по-настоящему хочу быть любимым, я должен научиться любить, а не изображать из себя достойного любви».

Впрочем, этого, конечно, было недостаточно. Следующим этапом терапии стало избавление от патологической привычки Евгения защищаться, бегать от собственной, кажущейся ему возможной, боли. У него ведь и не было другой формы взаимодействия с людьми, только эта — «изображать и казаться», а проще говоря — *прятаться*. Но я не зря побудил в Евгении по отношению к этой его форме межличностного контакта чувство раздражения, негодования и даже в каком-то смысле тошноты. Часто только в том случае, когда нам становится противно наше собственное поведение, мы оказываемся способными от него избавиться.

Тогда как светлая наша сторона, конечно, требует иного к себе подхода. Евгению предстояло убедиться в том, что он не так плох, как ему подсознательно кажется. Наличие того «идеала», о котором мы здесь говорим, наличие желания казаться «хорошим» имеет свою изнанку — ты не доверяешь себе настоящему, ты не позволяешь себе быть настоящим. И не испытывать тревогу при такой политике просто нельзя. Но что тебе мешает, если не твое собственное желание быть любимым и связанный с этим страх? Вот почему Евгению предстояло отказаться от своего желания быть любимым, чтобы преодолеть свой страх и полюбить.

## Проклятие неуверенности

Тревога и неуверенность — близнецы-братья. Если вы чувствуете тревогу, то вы обязательно неуверенны, если же вы неуверенны, то смотрите внимательнее — где-то рядом прячется тревога. Наблюдая за поведением детей разных возрастов, мы заметим общую динамику неуверенности. До тех пор пока ребенок не ходит сам или ходит, но очень плохо, он достаточно неуверен. Когда же он начинает бодро двигаться на своих двоих и еще не говорит сложноподчиненными предложениями, он, как правило, выглядит вполне уверенным. А с этой поры и до, по крайней мере, пубертата он снова страдает неуверенностью.

Что происходит с ребенком в обозначенный нами второй период неуверенности? Это как раз то время, когда он сознательно определяет, целенаправленно отстраивает свои отношения с родителями. Именно в этот период в основном и закладывается основной массив его будущей тревожности. И если мы сталкиваемся с неуверенностью взрослого человека, то, скорее всего, корни этой неуверенности надо искать все в том же возрасте — от трех-четырех до двенадцатитринадцати лет. Есть, конечно, и исключения из общего правила, но это только исключения. Если на вашем психологическом счету имеются приступы неуверенности в себе, вы знаете теперь, где искать причину.

Неуверенность может проявляться в разных вещах. Например, кто-то из нас страдает неуверенностью, связанной со своей профессиональной компетентностью, кто-то — из-за своей внешности и привлекательности, кто-то сомневается в своих физических возможностях, кто-то испытывает постоянную неуверенность, связанную с финансами, кто-то страдает от неуверенности при общении с другими людьми, для кого-то проблемой оказывается принятие того или иного решения. В общем, способов, которыми проявляется наша неуверенность, больше, чем нужно. Формируется же она в указанном возрасте только по двум направлениям, одно — общее для всех детей, другое имеет половую специфику.

Общее для нас всех чувство неуверенности обусловлено тревогой ребенка, который не чувствует себя любимым. И это вполне логично. Если ты не чувствуешь себя любимым, то и не ожидаешь, что любое твоё действие будет принято «на ура». Поскольку же никогда не известно, какая из твоих выходов пройдет с успехом и под аплодисменты, а какая вызовет бурю негодования и повлечет за собой наказание, то, соответственно, и нерешительности здесь есть где разгуляться. И тут от пола ребенка ничего не зависит — этой

Личностный идеал создается защитной тенденцией как путеводная звезда и фиктивно несет в себе все достижения и таланты, в которых предрасположенный ребенок полагает себя ущербным.

*Альфред Адлер*

психологической инфекцией страдают и мальчики, и девочки.

**Пол ребенка начинает иметь значение, когда дело касается ожиданий, связанных с его половым поведением (не сексуальным, а полоролевым).** Девочки, по задумке, должны быть красивыми и умными, внимательными и исполнительными, чувствительными и чувственными и далее — по списку. Мальчики же должны быть серьезными, рассудительными, терпеливыми, ответственными, выносливыми, конечно, лишенными слезных желез плюс еще дватри десятка пунктов.

Количество требований, которые предъявляются к нам как к «представителям пола» — огромно. Если же ребенку не удастся выполнять данные требования, то он испытывает неуверенность, которая распространяется не на одну только половую жизнь, но и на многие другие сферы его жизни. Многие ли девочки способны отвечать всем этим требованиям на «все сто»? А мальчики? Разумеется, это почти невозможно, тем более что многие ожидания наших родителей и вовсе противоречат друг другу.

Например, от мальчика могут требовать послушания («Если папа сказал, значит, так и надо делать!») и самостоятельности («Где твоя ответственность — ты все должен делать сам!»), что иногда не так-то просто сочетать. Можно, конечно, быть послушным и исполнительным, но в этом



случае трудно отвечать за свой поступок, да и проявить самостоятельность не представляется возможным. Что делать? Что в этом случае — «правильно», с точки зрения родителей, а что — «неправильно»? Ответить на этот вопрос, мягко говоря, проблематично! А на кону — любовь родителей, и это уже не шутки!

От девочки же ждут, что она, например, будет одновременно и рассудительной («Ты должна это понимать, ты же девочка!»), и чувственной («Ты ведешь себя как мальчик! Ты же — девочка, ты должна быть мягче!»). Но что ей делать, если ее рассудительность не предполагает «мягкости» в том или ином вопросе? Что предпочесть? Что родители посчитают правильным в данном случае? И не лишится ли она их любви, если ошибется в выборе? Архисложная задача для детской психики, доложу я вам! Если же учесть, что под вопросом оказывается самое важное в жизни ребенка — любовь и благосклонность родителей, то понятно, что напряжение здесь титаническое.

Разумеется, родители делают все это из благих побуждений, но итог зачастую противоречит изначальной цели. Ребенок — это не плюшевая игрушка, у него есть еще и чувства, и другие желания кроме тех, чтобы быть любимым. Как согласовать все это — противоречивые ожидания родителей, с одной стороны, собственные желания и представления, с другой? При условии, что ожидания родителей не содержат в себе

серьезных противоречий, а собственные желания ребенка относительно малы вследствие его общей психологической слабости, возможно, малышу это и удастся. Но во всех иных случаях мы получаем идеальную схему любого невроза.

В сказке, когда витязь оказывается на распутье перед указательным знаком, на котором написано: «Налево пойдешь — коня потеряешь, направо — сам не вернешься, а прямо — и не думай!» — он стоит на месте и мучается проблемой выбора. Когда же такая задачка предлагается ребенку — он встает на дыбы. И не потому что он вздорный, а потому что он в панике. Он не знает, что предпринять и как поступить, при этом что-то делать ему нужно. Вот мы и получаем «непослушного», «нехорошего», «отвратительного» мальчика или примерно такую же девочку, которые еще сохраняют надежду быть любимыми...

Думали ли наши родители об этом внутреннем конфликте своих детей? Боюсь, что

Если детская любовь исходит из принципа «я люблю, потому что я любим», то зрелая — «я любим, потому что я люблю». Незрелая любовь кричит: «Я люблю тебя, потому что я нуждаюсь в тебе». Зрелая любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя».

*Эрих Фромм*

нет. Оказывали они поддержку ребенку, оказавшемуся в такой ситуации? Вряд ли. И почему мы теперь удивляемся собственной тотальной неуверенности во всем и вся? Удивляться абсолютному нечему! Тревога нашла способ своего вы-

ражения — неуверенность, причем всеобщую — и в себе, и в других, и в окружающем мире. Таков результат, с которым всем нам приходится жить.

Природа нашей неуверенности — реакции наших родителей на наше поведение. Иногда какая-то совершенно незначительная их реплика или просто мимическая реакция, которую мы, как нам кажется, даже пропустили мимо ушей и, вполне возможно, быстро забыли, могла поселить в нас тягостное чувство неуверенности и, соответственно, тревоги. В дальнейшем нам остается ее только развить и приумножить. Можно сказать, что родители, отказывая нам в поддержке и выказывая свое отношение к каким-то нашим действиям и поступкам, дают направленность развитию нашего будущего невроза.

### Случай

*из психотерапевтической практики:*

**«Нет, не принцесса. Королевна!»**

Значение отца в жизни девочки необычайно велико, причем оно столь же существенно, даже если его физически нет (бросил, умер, растворился в воздухе). Но если он есть — это или большая удача, или катастрофа, потому что, как я уже сказал, значение его в жизни девочки необычайно велико.

Катастрофы могут быть разные. Отец способен стать для дочери прообразом идеального

мужчины, которого эта женщина будет потом подсознательно искать всю свою жизнь, и, разумеется, безуспешно. Тех, кого нет, как вы понимаете, найти нельзя. Но возможен и другой вариант: отец может, наоборот, дискредитировать всю мужскую братию, убедив дочь своим поведением в том, что настоящих мужчин в природе просто не существует. В общем, вариантов почти безграничное множество.

И может быть, худший из них проявляется досадной мелочью — отец, указавший на некрасивость дочери. Когда это делает мать (а матери делают это часто и в ряде случаев даже не подозревают об этом), девочка, разумеется, страдает, но куда в меньшей степени, нежели если это делает отец. Проще говоря, мать может говорить своей дочери, что она «страшненькая», что ее «никто замуж не возьмет», что она «не получилась» и «неизвестно в кого пошла», но все эти бесчисленные унижительные шуточки подчас воспринимаются ребенком не столь болезненно, как одно какое-нибудь случайно брошенное отцом слово.

Одна из моих пациенток — пятнадцатилетняя девушка, страдавшая анорексией\* — Анна, оказалась жертвой именно одного такого отцовского слова. Ее мать сама мучилась излишней требовательностью к себе и передала это свойство

\* Анорексия — это психическое заболевание, точнее — «расстройство пищевого поведения». Человек (чаще молодая женщина, хотя бывает, что и мужчина), страдающий анорексией, уверен, что у него избыточная масса тела, причем даже в тех случаях, когда это не соответствует действительности. Он отказывается от еды и подчас худеет до состояния кахексии. Почти 20% заболевших этим расстройством умирают, буквально уморив себя голодом.

дочери. Впрочем, дети, как правило, перенимают родительские черты, существенно видоизменив их под себя. И если Анина мать была требовательна по отношению к себе, но пыталась по мере сил не слишком докучать своей требовательностью остальным, то Аня же совместила как требовательность к себе, так и требовательность к окружающим. Это превратило девочку в очень напряженного и вместе с тем агрессивного ребенка.

Правда, Анина агрессия была не прямой, а, как это часто бывает у женщин, пассивной (мы говорим в таких случаях о «пассивно-агрессивных» чертах характера). Аня проявляла свое недовольство окружающими не открытыми скандалами, не истериками, а обидами, высокомерностью, подчас грубостью, но всегда и неизменно «правильной». То есть она не была хамкой в привычном понимании этого слова, нет. Скорее напротив — в свои пятнадцать-шестнадцать лет была «воплощенной добродетелью», но не доброжелательной, а «со щитом и мечом».

Отец Ани был требовательным, но мягким. Такое случается, когда человек придерживается целой армады разных «правильно», но не диктует при этом свою волю, а пытается увлечь личным примером. У Ани с отцом часто возникали конфликты, но они, в большей степени, были просто средством общения. Девочка не умела проявить свою заинтересованность в человеке иначе кроме как ссорой, через претензии, борьбой самолюбий. В общем, конструкция этих отношений сверху донизу была патологической и даже уродливой, но все трое — и мать, и отец, и дочь —

были в одной лодке, которой, каждый по-своему, дорожили.

И все в целом было в этой истории нормально, пока однажды отец Ани не беспокоился ее весом (девочке было тогда чуть больше двенадцати лет). Избыточный вес девочки уходил корнями в его — отцовскую — линию (ожирением страдала его мать — бабушка Ани, и он сам был не из тех, кого называют «двумя метрами сухостоя»), поэтому беспокойство отца в этом вопросе было весьма естественным. Как-то за обедом он сказал дочери: «Что-то ты слишком много стала есть. Ты что, не видишь — ты же становишься толстой!» Прозвучало это наставление доброжелательно, без всякого желания обидеть или даже «поставить на вид», просто прозвучало... Аня испытала шок, но не показала этого, просто достаточно резко ответила в своей манере.

Интересно, что «толстой» ее и до этого дразнили в школе. Но всякий раз подобная колкость одноклассников стоила им здоровья: Аня отвечала им тумаки и выкручивала руки. При этом она не чувствовала себя ни униженной, ни неправой. Сейчас же все в один миг переменялось. Следующим утром Аня, как и обычно, пошла в школу, но ощущала себя в классе не как всегда. Ей стало казаться, что все на нее смотрят и замечают, что она толстая.

В школьной столовой, куда она обычно ходила на большой перемене, это состояние только усилилось. Она купила обед, ела его без обычного аппетита, а когда дело дошло до десерта — компота с плюшкой, ни с того ни с сего расплакалась. Спустя три года, когда мы с ней встретились в

моем кабинете, она уже, конечно, не могла точно вспомнить тогдашнее свое состояние. Сначала, как вспоминала Аня, она чувствовала себя растерянной, потом показалась себе отвратительной и, наконец, испытала стыд.

Но стыд — это было совсем не то чувство, с которым могла мириться девочка. Нужно было принимать решение, и она его приняла — она перестала есть. Почти буквально! То, что она называла «поесть», для обычного человека не значит даже «перекусить», скорее «попробовать на язык». С 63 килограммов, которые составляли ее массу тела в двенадцать с половиной лет, она похудела к пятнадцати до 34, причем умудрилась вырасти за это время почти на 20 сантиметров! Это была настоящая дистрофия, разумеется, месячные отсутствовали, а анатомию костей можно было изучать без предварительного вскрытия.

Когда мы начали лечение, Аня была замкнута и не понимала, чего от нее хотят. «Ведь я же ем! — говорила она. — И совсем не худая, просто стройная». Она панически боялась полноты, ложка каши вызывала у нее тягостное чувство давления в области живота, она знала до единиц калорийность продуктов и чувствовала приступ тошноты при одном только виде жирной пищи.

Прежние врачи оставили у нее смешанные чувства, но все негативные — раздражение, недоверие и т. п.

Невротик похож на человека, который смотрит вверх на Бога, дает ему мудрые рекомендации, а потом доверчиво ожидает, как Господь будет в соответствии с этими его советами управлять им. Он распят на кресте своей фикции.

*Альфред Адлер*

Так что мне было достаточно трудно завоевать ее доверие. Но альтернативы не было, поскольку Аня уже не могла адекватно оценивать свое состояние и, если бы наше лечение не имело успеха, могла просто умереть. Что было делать?.. Я не критиковал ее, не пытался с ней спорить, ни на чем не настаивал, просто рассказывал о еде. Так, пространно.

Она слушала сколько могла (первое время она быстро истощалась), и постепенно, в течение полутора недель почти каждодневных встреч мы прошли целый курс биологии и физиологии пищеварения, его роли, значения и т. п. Но я понимал, что моя задача сводится лишь к одному — она должна была перестать меня бояться. Причем не просто как врача, но как человека, мужчину. И с каждым днем ее взгляд, до того обращенный лишь только внутрь, стал выглядывать во внешний мир, где она встретила доброжелательное отношение и поддержку.

Где-то через полторы недели Аня спросила у меня: «Мне, наверное, нужно есть?» «Важно, чтобы ты себя хорошо чувствовала, — ответил я, не раздумывая. — Твоему организму сейчас просто не хватает сил. И мне кажется, нам имеет смысл ему помочь». И мы стали помогать, причем очень успешно. Из клиники Аня выписалась с весом 42 килограмма, еще через месяц весила 48, а потом 54.

Теперь можно с уверенностью говорить, что это был нетипичный случай анорексии. Анорексия обычно развивается у девушек чуть постарше и, как правило, связана с первыми сознательными проявлениями сексуальности. Молодая женщина боится, что будет выглядеть непривлека-



тельной в глазах молодых людей, и этот страх перевешивает ее инстинкт самосохранения. Она начинает худеть и в какой-то момент уже просто не может остановиться. Но здесь ситуация была совсем другой.

Аня выглядела воинственным ребенком, но ведь это была наигранная воинственность, и кроме того, воинственность человека, который чувствовал за собой мощный тыл. Этим тылом у Ани был ее отец. Конечно, она могла вступить в схватку с обзывающими ее мальчишками, потому что чувствовала, что сила на ее стороне. Отец — главный человек в ее жизни — воспринимался Аней как абсолютная защита. Ей и в голову не приходило бояться — ведь за нею ее папа, который любит, который поддерживает и который всегда прав.

Но за тем обедом случилось страшное. После фразы, брошенной отцом, Аня почувствовала, что стена, на которую она всю свою жизнь опиралась, была на самом деле фикцией. Оказалось, что отец ею недоволен, причем по тому же самому поводу, что и злые мальчишки из класса. Ей вдруг стало понятно, что ожидать поддержки нелегко. И тот, кто был «всегда прав», произнес то, что всегда казалось Ане чудовищной несправедливостью. Ее словно бы попрекнули куском хлеба, и сделал это человек, который, как казалось, был ей наиболее близок.

Иными словами, в тот миг Аня пережила самое жестокое предательство и испытала самый сильный в своей жизни страх. Дальше все развивалось, как и в большинстве других случаев, — ощущение отчаяния, бессилия и, наконец, «единственно

правильное решение»: не есть! Вот почему все наше с Аней лечение было построено на формировании чувства доверия, чтобы девочка перестала защищаться и смогла увидеть жизнь такой, какой она была на самом деле. А действительность была такой: никаких внешних угроз, требующих чрезвычайных защитных мер, не было и в помине, а вот организм Ани отчаянно нуждался в пище.

Сейчас я не обсуждаю вопрос — правильно или неправильно поступил ее отец. И я абсолютно уверен в том, что если бы он знал, какими будут последствия той его фразы, он никогда бы этого не сказал, более того, зашил бы себе рот и для верности вырвал бы себе язык. Но он не знал, более того — хотел дочери добра! Как же недалековидны родители, не отдающие себе отчета в том, сколь важные они люди в жизни ребенка! Впрочем, наших родителей можно понять — мы так часто их не слушались. С чего им думать, что они для нас столько значат?

Однако же непослушание ребенка, по сути, подобно дружеской потасовке, устроенной им на коленях у собственных родителей. И лишь изредка возникают ситуации, когда значение события оказывается совершенно отличным от этого «соствязания», принципиально другим. Родитель не знает об этом, но он способен ударить своего ребенка туда, где у него не предусмотрена защита, и так сильно, как ребенок этого не ожидал, не думал, не предполагал, что такое возможно. И это шок. Ребенок вдруг понимает, что это не игра, и в действительности он один, а его родитель — чужой человек.

С этого момента в нем поселяется глубинная тревога. И именно о ней рассказывал один из учеников Фрейда — Карл Юнг, когда описывал чудовищные образы «Страшной Матери» и «Ведьмы». По его мнению, она находится где-то в так называемом «коллективном бессознательном», но на самом деле она живет в наших квартирах, где взрослые не всегда задумываются о том, сколь важную и значительную роль они играют в жизни своих детей.

### **Дискриминация всех, но по половому признаку**

Классическим случаем неуверенности мужчин является страх не произвести на женщину должного впечатления. Полагаю, что об этом многие женщины даже не догадываются, но в действительности мужчины чудовищно не уверены в себе и в своей способности производить на женщину желаемое впечатление.

Они тревожатся и защищаются от этой своей тревоги самыми разнообразными способами — девальвируют умственные и иные способности женщин (говорят, что они «безмозглые», «примитивные»), отмечают их недостатки (прежде всего физические — «страшная», «толстая»), ищут женщин, над которыми могли бы установить свою власть, отказывают им в праве принятия решений. Способов множество, но цель одна — заглушить свой страх, оказавшись не способным

пробудить интерес женщины к собственной персоне.

Откуда родом эта неуверенность и эти страхи? В самом общем смысле источник данных чувств состоит в зачастую полной неспособности понять женскую психологию\*, а также страх признаться себе в этом (но это уже касается второй главы этой книги). Но это только «в общем смысле», а фактически здесь все тот же детский конфликт. Чаще всего подобный комплекс возникает у мужчин, которые без конца путались в материнских инструкциях и не могли умудриться соответствовать всем тем ожиданиям, которые возлагала на них мать, то есть постоянно ее «разочаровывали», о чем она регулярно и сообщала своему сыну.

Есть, впрочем, и вторая причина. Чаще всего подобная неуверенность и подобный стиль поведения встречаются у мужчин, матери которых унижали их отцов. В детском возрасте отец воспринимается ребенком как идеальный мужчина — «самый сильный и самый умный». И если даже такой мужчина оказывался неспособным произвести на женщину (мать мальчика) должного впечатления, то уверенность в своих способностях у детей мужского пола оказывалась подорванной в самом своем основании. Хотя бывают случаи, когда и отец играет в этом деле не последнюю роль.

---

\* Насколько возможно подробно я попытался рассказать об этом в книге «Красавица и чудовище» («5 великих тайн мужчины и женщины»).

Если он ведет себя как деспот в семье, и его жена (мать мальчика) его боится, то ситуация получается аналогичная. Ведь сына-то она не боится, то есть отец производит должное впечатление, а он — сын — не может. Добавим сюда еще и уничижительные реплики отца: «Да какой из тебя мужик!», «Ты же размазня!», «У тебя никогда ничего не получится!», и мы получаем полную картину бедствия — мальчик, а в будущем — мужчина будет чувствовать себя неуверенным в отношениях с представительницами слабого пола.

Но оставим мальчиков и их трагедии. Обратимся к девочкам, у которых ситуация, мягко говоря, ничем не лучше. Девочка, как и мальчик, находится между молотом и наковальней, только если для мальчика, как правило, молотом в этой аллегории оказывается отец, то для девочки — мать.

Дочь для отца — это воплощение мечты\*: женщина, которая его беззаветно любит, женщина, которая одобряет все его поступки, женщина, которой он по-настоящему интересен. Даже мать часто не выполняет той роли в жизни мужчины, которую может исполнить его дочь. И он платит ей взаимностью — она для него самая красивая, самая умная, самая чуткая, «самая-самая».

---

\* Разумеется, эта мечта может обрушиться, натолкнувшись на те или иные препятствия, да и возникает не сразу — мужчины, как правило, жаждут наследников, а не наследниц; но в целом, конечно, дочь — это идеальная женщина для отца, по крайней мере, в ее раннем детском возрасте.

Кем же для дочери оказывается мать? Ее мать, с одной стороны, своеобразный поведенческий шаблон, то есть тот алгоритм, та форма поведения, которая до определенного момента является для девочки единственно возможной, а потому «правильной». С другой стороны, мать — это извечная соперница, о чем мы еще скажем ниже. Для матери ее дочь также является соперницей, потому что для ее мужа эта маленькая женщина значит больше, чем она сама. С ней, с матерью дочки, муж может развестись, они могут стать друг другу чужими людьми, но с дочерью ее муж не разведется никогда — он ее вечный мужчина.

И потому все, что отец одобряет в своей дочери, его жена и ее мать подвергают серьезной ревизии. Если он говорит, что она умница, то мать проверяет — так ли это на самом деле. Если он восклицает, обращаясь к своей дочери: «Какая ты красавица!», мать проводит осмотр — так ли это? Если ему кажется, что его дочь — «молодец», ее

мать инспектирует «объект» и, разумеется, приходит к обратным выводам. Потому что если отец выискивает в своей дочери достоинства, то она, неизменно и с завидным усердием, высматривает

Зрелый человек объединяет в своей любви и материнское, и отцовское начало, несмотря на их полярность. Обладая он только отцовским началом — оказался бы злым и бесчеловечным. Руководствуясь лишь материнским, был бы склонен к утрате здравомыслия и не был бы способен помочь себе и другим в развитии.

*Эрих Фромм*

в ней недостатки. В результате — он видит прелести, она видит весьма сомнительные достоинства.

Мать, словно бы та мачеха-царица из сказки о спящей красавице и семи богатырях, раз за разом переспрашивает зеркальце, «кто на свете всех милее, всех румяней и белее», словно бы ждет, что зеркальце, наконец, одумается и перестанет поминать растущую где-то рядом, по соседству, красоту. Разумеется, во всем этом нет злого умысла, более того, мать считает, что она поступает правильно, когда указывает своей дочери на те или иные недостатки — «А иначе кто из нее вырастет!» Эта логика кристально чиста, и в ней есть здоровое зерно. Однако сейчас речь о другом: как девочке, оказавшейся в такой ситуации, определить «правильную» форму своего поведения? Как ей понять — что она делает действительно хорошо, а чего делать не следует?

Эта странная, как правило скрытая от глаз, разворачивающаяся подспудно ситуация конфликта целей и ориентиров, стандартов и правил играет с маленькой девочкой злую шутку. Она вынуждает ее лгать, приучаться к тому, что вести себя надо по-разному — в одних случаях так, а в других — иначе. И все это вместе порождает в ней невыразимую, чудовищную неуверенность в себе. **Право, трудно рассчитывать на себя, если, с одной стороны, у тебя одобряющий отец, который если и видит недостатки своей дочери, то пытается их не**

**замечать, нивелировать, а с другой стороны — мать, которая выискивает ее недостатки и иногда даже с жестокостью выносит их на всеобщее обозрение.**

Возникший своего рода двойной стандарт — это не просто разные точки зрения. Это разные точки зрения молодой, а впоследствии и зрелой женщины на саму себя. Ей то кажется, что она все делает правильно, что так и нужно, а с другой стороны, у нее возникает ощущение, что она, напротив, все делает неправильно и сама никуда не годится. Такой внутренний раздрай, такое внутреннее противоречие, знакомое подавляющему большинству женщин, делает их нерешительными, неуверенными в себе и слабыми перед ударами обстоятельств.

В женщине словно бы постоянно спорят два человека — один говорит: «Ты все делаешь правильно! Ты все делаешь хорошо! У тебя все получится! Ты молодец!», а другой немедля в ответ произносит прямо противоположное: «Ты не права! То, что ты делаешь, и то, как ты это делаешь, ужасно, никуда не годится, отвратительно!» И это внутреннее метание, эти душевные сомнения, это внутреннее смятение лежат здесь — в ее детстве, в ее отношениях с родителями.

Причем даже если родители вели бы себя иначе, то есть не так именно, как я описал, то общая формула была бы такая, потому что в подсознании женщины отец —



это тот, кто одобряет и может простить; а мать — та, кто будет всегда осуждать и видеть «дурную сторону», а если поддержит, то только почувствовав, что дочь сдалась.

Чувства неуверенности и тревоги зачастую создаются в нас не просто родителями, а мамами и папами, то есть женщинами и мужчинами, а также их отношениями друг с другом. Кроме того, родители редко ведут себя в отношении нас одинаково, и то, что дает нам мать, не может дать отец, равно как и наоборот. Отсюда с неизбежностью следует вывод: травмы, которые они нам наносят, тоже разные. Так что мы страдаем и от родителей как таковых, и от пап и мам. Впрочем, если мы говорим о чувстве тревоги и неуверенности, то за соответствующие комплексы мальчиков в большей степени ответственны мамы, а в случае девочек — папы.

### **Случай**

**из психотерапевтической практики:**

**«Главное, чтобы тебя любили...»**

Эта история, как и большинство других, которые встречаются в моей практике врача-психотерапевта, началась одновременно и печально, и тривиально. Красивая, обаятельная, удивительно тонкая женщина лет тридцати с копейками обратилась ко мне, поскольку жить ей больше не хотелось. Звали ее (по счастью, зовут и теперь) — Анастасия.

По правде сказать, меня всегда смущает это нежелание жить, возникшее на фоне жизненных неурядиц. Мне кажется, что оно какое-то ненастоящее, хотя я знаю, что некоторым все-таки удается свести в таком состоянии счеты с жизнью. Это вообще странно — жизнь ведь такая штука — тебе дали, чтобы ты пользовался, причем дали временно, известно, что заберут обратно. Какой смысл избавляться от нее раньше времени? По меньшей мере — напрасный труд. Ну да ладно.

Муж пациентки, с которым ее связывал по большому счету только брак (ребенок у Анастасии был от первого ее брака), после девяти лет совместной жизни и охлаждения отношений пошел в загул. Без особенных последствий и достаточно «культурно». Пошел и пошел, в конце концов, это не новость для белого света, что мужья куда-то ходят.

Иными словами, глядя на эту ситуацию со стороны, драмы не видно. А уж кончать из-за этого жизнь и вовсе странно! Почему же такая реакция? Уже нет былых отношений (даже сексуальные прервались больше года назад), чувства изменились, совместных детей нет, каждый из супругов самостоятельный человек, каждый имеет профессию и хорошую работу. Почему столько боли? Откуда она?!

Независимо от сознательного желания сексуальная вина и тревожность матери влияет на ее поведение в отношении ребенка. То, как она обращается с телом ребенка, отражает ее чувства по отношению к своему телу.

*Александр Лоуэн*

Секрет скрывался во фразе, которой я, признаться, поначалу даже не придал какого-то уж очень серьезного значения. «Мне необходимо чувствовать себя любимой! Я должна чувствовать, что я нравлюсь!» — раз за

разом с необычайной настойчивостью повторяла Анастасия. И я-таки наконец ее услышал...

— Анастасия, а что для вас значит «быть любимой»? — спросил я в какой-то момент.

— Чувствовать себя любимой и жить — это для меня одно и то же! — ответила она.

— Но не всегда же было так, что вас любили? Были, наверное, периоды, когда вы не чувствовали любви... — удивился я.

— И всякий раз я чувствовала, будто бы умерла.

— И все же, что это значит — «быть любимой»? — я решил вернуться к первоначальному вопросу.

— Чувствовать на себе заинтересованные взгляды мужчин, понимать, что ты им нравишься, что они очарованы, — стала перечислять Анастасия.

— То есть это значит — чувствовать себя женщиной? — резюмировал я.

— Да, женщиной. Если тебя не хотят, значит — не любят.

— Но ведь вас любит ваш сын, ваши родители... — мне, право, казалось, что мы имеем дело с некоторым преувеличением.

— Это совсем другое! Они меня не хотят! — вспыхнула Анастасия.

— И слава богу в целом... — шутка в этом случае была весьма уместной, и до того необычайно напряженная Анастасия несколько расслабилась, смутилась и рассмеялась.

— Я имею в виду, что сыну, например, я нужна. А когда я нравлюсь мужчине, мне это нужно. Понимаете? — она словно бы ждала, что я все объясню сам, чем я и занялся.

— Не совсем. Попробую понять. В случае с сыном вы чувствуете себя ответственной, вы должны выполнять какую-то функцию, то есть что-то делать. Он вас, как бы это сказать, принуждает, что ли? Так я понимаю?

— Да, так.

— А в случае с мужчиной вы чувствуете, что ответственность как бы на нем. Ему нужно, и он предпринимает какие-то действия. И вы уже сами решаете, отвечать ему взаимностью или нет. То есть здесь вы как будто свободны от ответственности. Об этом речь?

— Все правильно, — удовлетворенно констатировала Анастасия.

— А родители? — спросил я, чем явно озадачил мою собеседницу.

— Родители... Родители по-разному. Папа у меня золотой. Мы мало времени проводили вместе, но между нами всегда существовала какая-то глубокая связь. Он из молчаливых, а вот мама, наоборот, она... Иногда мне кажется, что у нее вместо головы — рупор. Подумать только, столько лет уже прошло, как мы не живем вместе, а мне все время кажется, что она вот-вот нагрянет «с инспекцией». Мне придется оправдываться, что-то объяснять. Она всегда требовала от меня соответствия какому-то идеалу, точнее — эталону. Если бы ей надо было бы придумать девиз, то он звучал бы так: «Лучшая человеческая особь женского пола — это серая мышь!»

— И это угнетает больше всего...

— Я всегда чувствовала себя особенной. А мама заставляла меня одеваться как все (на самом деле это значило — хуже, чем все), говорить как

все, думать как все. Я так не могу, это меня угнетает. Да, вы правы, угнетает. Я постоянно была ей что-то должна, что бы ни делала — все плохо. Ничем не угодишь, тебя словно бы и нет совсем, но при этом только о тебе и говорят. А папа всегда меня поддерживал. Мы с ним еще одного знака, по гороскопу то есть. Он понимал меня без слов, я с ним чувствовала себя свободной — легко, просто, словно бы оживала.

— А отец, он не заступался за вас, когда с мамой возникали конфликты?

— Ну он мог сказать: «Люся, перестань, уже достаточно», но это если уж она совсем срывалась. А так просто — нет. С ним было хорошо, когда мы были вдвоем.

Вот такой разговор, точнее, часть разговора. И несмотря на его кажущуюся прострannость, он необычайно содержателен. Анастасия с детства находилась в ситуации противоречивых требований (или, если угодно, ожиданий) со стороны родителей. Мама *требовала* от нее исполнительности и послушания, а отец, напротив, позволял все и полагал, по всей видимости, что главное для девочки — это чувствовать себя комфортно, он, условно говоря, *требовал* от нее, чтобы она была довольна и радовалась жизни.

При этом позиция отца всегда была пассивной, и рассчитывать на его заступничество Анастасия не могла, поэтому у нее и

Болезненная зависимость — одно из самых сложных явлений, с которыми нам приходится иметь дело. Мы не можем надеяться понять его, пока не усвоим, что человеческая психология сложна, и будем настаивать на простых формулах, объясняющих все.

Карен Хорни

сформировалась эта ассоциация — если меня любят и дают чувство защищенности, то я живу, а если не любят — то умираю. Так она, сама того не осознавая, загнала себя в состояние зависимости от сторонней, ни к чему не обязывающей любви. Когда она нравилась мужчинам, вызывала их интерес, она чувствовала себя так, как она чувствовала себя вместе с отцом, — уверенно, свободно и радостно. Когда же такого внимания ей не оказывали, она, напротив, замыкалась, словно бы пряталась в скорлупу, подсознательно ожидая, что сейчас вот-вот «нагрянет мать».

Здесь, кроме прочего, очевидно проглядывает и внутренний протест, направленный в сторону матери. Отличаться, быть особенной, уникальной, а не «серой мышью» — вот каким образом она пыталась протестовать против своей матери с ее «рупором» вместо головы. И разумеется, для того чтобы этот протест был весомым, опять требовались мужчины, проявляющие к ней внимание. Ведь если они проявляют к ней внимание, значит, она особенная, уникальная.

«Мне необходимо чувствовать себя любимой!» — в этой фразе звучит желание приблизить к себе отца и максимально отдалить мать, защититься от нее. В действительности женщине значительно важнее любить, но Анастасия могла влюбляться только в ответ на чье-то чувство. Так она не чувствовала себя обязанной, должной что-то делать, она как бы перекладывала ответственность за эти отношения на другого человека. Когда же ее муж ушел, Анастасия почувствовала незащищенность.

При всем при том, что она хотела быть «особенной», «уникальной», она не чувствовала уве-

ренности в себе. Потому что с самого начала, с самого раннего детства эта ее естественная *уникальность* стала оружием, средством противостояния матери и потому перестала быть естественной. Теперь Анастасии предстояло вновь ощутить свою уникальность — как женщины, как человека, чтобы почувствовать себя защищенной.

И когда мы прошли этот этап, она влюбилась, причем в человека, который поначалу не был ею увлечен. Сначала она испугалась своего чувства, ей хотелось, чтобы он как-то грубо отстранил ее, чтобы ее чувство умерло. Но справившись с этим страхом, она смогла открыться ему своей естественной — женской и человеческой — уникальностью, тогда он ответил ей взаимным чувством. Помню, как она сказала тогда: «Я счастлива тем, что люблю!» «Все еще необходимо чувствовать себя любимой?» — спросил я с подвохом. «Нет, не необходимо, — ответила она, — но это приносит радость».

## Основа основ

Причины тревог и неуверенности... Конечно, у наших тревог и неуверенности масса самых разных причин! Мы, **во-первых**, страдаем от них просто потому, что мы люди и наш психический аппарат имеет специфический дефект (об этой причине я уже рассказывал в книге «С неврозом по жизни»); **во-вторых**, у нас вследствие определенного стечения обстоятельств сформировалась привычка тревожиться (об этом

мы говорили в книге «Человек Неразумный»); **в-третьих**, мы зачастую не можем не тревожиться, поскольку каждый человек допускает ошибку, которую я назвал «иллюзией опасности» и описал в книжке «Самые дорогие иллюзии». Но!

Если бы мы рождались сразу взрослыми и не пережили бы своего детства с его воспитанием и с нашими родителями, то все эти причины были бы лишь небольшими трудностями, которые мы бы легко могли преодолеть. Однако многие мои пациенты не всегда управляют со своими тревогами, со своей неуверенностью при помощи простых психотерапевтических техник, описанных в упомянутых мною книгах. И в этом виновато наше детство, оно научило нас чувствовать себя уязвимыми, оно заронило в нас зерно неуверенности в се-

бе, ему мы обязаны тем, что не чувствуем себя счастливыми.

В целом Фрейд, конечно, прав — наша тревога в значительной степени обусловлена недостатком ощущения любви со стороны наших родителей. Хотя, конечно, дело не в сексуальной любви и даже

Все, что мы желаем изменить в детях, следовало бы прежде всего внимательно проверить: не является ли это тем, что лучше было бы изменить в нас самих, как, например, наш педагогический энтузиазм. Вероятно, лучше направить его на себя. Пожалуй, мы не признаемся себе в том, что нуждаемся в воспитании, потому что это беззастенчивым образом напомнило бы нам о том, что мы сами все еще дети и в значительной мере нуждаемся в воспитании.

*Карл Густав Юнг*



не столько в недостатке любви как таковой, а в ощущении недостатка этой любви, что, согласитесь, далеко не одно и то же. Вполне возможно, что родители любили нас, и в этом я почти не сомневаюсь (за исключением редких и чрезвычайных случаев), но, по всей видимости, они делали это не так, как было нужно, чтобы мы чувствовали себя любимыми.

**Наши родители — живые люди, и они совершают (совершали) естественные для людей ошибки.** Если бы они были роботами, то их поведение всегда было бы одинаковым, и нам было бы легче сформировать определенную модель поведения. Но они не роботы, так что временами у них было хорошее настроение, были силы и время, а потому они обеспечивали нам ощущение комфорта и счастья; когда же у них было плохое настроение, когда им не хватало на нас ни времени, ни сил, они, сами того не ведая, повергали нас в пучину детских переживаний и размышлений, которые стали оплотом наших последующих тревог и комплексов.

Если бы наши родители знали о том, что значат для нас их действия и поступки, то, вероятно, ситуация была бы иной. Но откуда им было это знать, если ни программ обучения, ни сертификатов на выполнение родительских функций в нашей культуре не предусмотрено? Они двигались по наитию и далеко не всегда попадали «в десятку». Впрочем, даже если бы такой «образовательный

стандарт родителя» и был бы введен, я не уверен, что это решило бы все проблемы, поскольку для достижения оптимального результата им все равно недоставало бы способностей медиумов и тонких психологов. Действительно, как спрогнозировать результат того или иного своего воспитательного маневра, если ты не знаешь точно, что именно происходит в этот момент в голове твоего ребенка?

Ошибки наших родителей — вещь абсолютно нормальная, хотя эта констатация вовсе не снимает вопроса. В детстве мы пережили массу самых разнообразных психологических травм и стрессов, ни один из них не прошел бесследно, а потому наши тревоги и неуверенность можно считать «нормальными». Впрочем, я не думаю, что это, в свою очередь, снимает вопрос о необходимости исправлять эту «норму».

И если мы хотим это сделать, общие рекомендации, конечно, здесь не помогут. У каждого из нас своя история, и потому рекомендации специалиста должны быть индивидуальными. Однако знание причин наших психологических проблем, о чем мы и ведем речь в книгах серии «Карманный психотерапевт», — это уже, как минимум, половина дела. Сейчас я попытаюсь сформулировать некоторые, на мой взгляд, очень важные положения, касающиеся чувств тревоги и неуверенности. Понимаю, что мне не удастся ответить на все вопросы и по-

мочь каждому из моих читателей, но все же мы продвинемся чуть дальше уже сделанной нами половины дела.

### Беззащитность: пути выхода

Возможно, весь предыдущий разговор кажется недостаточно конкретным, слишком общим. Я вынужден за это извиниться, но, поверьте, иначе он бы вообще не получился. Передо мной стояла задача обозначить сам факт проблемы, а вовсе не описать все возможные варианты и нюансы ее проявления. Это нереально, да я и не особенно-то верю каким-либо классификациям (они способны выполнить лишь техническую функцию, но не более того). Однако же главная причина избранного мною образа повествования в другом — проблема, о которой мы говорим, едина для всех нас по своей сути, но при этом в жизни каждого человека она приобретает особенные черты. Поэтому я и сконцентрировал свое внимание на самом факте проблемы, а не на отдельных ее деталях. Сейчас я попытаюсь, впрочем, разложить все по полочкам. И полочек этих, как я полагаю, три: наша глубокая внутренняя тревожность, наше недоверие к другим людям и собственная неискренность и, наконец, чувство одиночества и сострадание самим себе.

В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все прочее, но не самого главного виновника — себя.

*Платон*

## Глубокая внутренняя тревожность

Основная проблема человека, насколько я вижу, мысленно просматривая свой психотерапевтический опыт, заключается в феномене тревоги. Но она — наша тревога — отнюдь не однородна. Сейчас же речь идет только о самой глубокой, самой потаенной ее части.

Мы живем так, словно бы не верим в свои силы, словно бы в любой момент все может обвалиться, рухнуть, что нам не на что надеяться, не во что верить. И именно поэтому в нас силен страх смерти, именно поэтому нам так хочется найти нечто, во что можно верить всем своим существом, именно поэтому мы всю жизнь ищем человека (или подсознательно надеемся найти), который бы понял нас целиком и полностью, который любил бы нас за то, что мы есть.

Этим человеком является наш «подсознательный родитель». Не тот, который имелся (или имеется) у нас в наличии, а тот, каким он был по нашему восприятию до

тех пор, пока нам не исполнилось три года. По сути, этот виртуальный, подсознательный родитель — не кто иной, как бог. Быть может, это звучит парадоксально, но все же давайте

Разумность, осторожность человека выражаются не столько в том, что он никогда не совершает ошибки, сколько в том, что он не допускает ее повторения.

*К. Боуви*

поразмыслим над этим утверждением. Итак, мы ждем того, кто примет нас такими, какие мы есть, при этом он будет к нам несказанно добр и потому беззаветно любим нами. Чем не бог — любящий, любимый и всепрощающий?

Теперь дальше. Он — это искомое существо — должен оберегать нас (или, иначе говоря, мы должны чувствовать себя с ним абсолютно защищенными), давать нам ощущение свободы (а точнее сказать — уверенности в том, что наши поступки лишены риска). Нам остается вспомнить заветное «спаси и сохрани!», а также гарантии «счастья небесного» взамен на преданную и беззаветную любовь. Иными словами, мы ждем от него вечной жизни. Ну бог или не бог? Я думаю, что бог.

Наконец, он — этот искомый — должен быть тем, в кого хочется верить, чью безраздельную щедрость и непогрешимость хочется ощущать. Причем даже слово «вера» не кажется здесь вполне подходящим, оно недостаточно весомо. Ведь нам хочется даже не верить, а знать, то есть испытывать ничем не омраченную, непререкаемую уверенность, «сознание факта». Мы хотим не только того, чтобы это наше знание было лишено сомнения, нам хочется, чтобы у нас не было бы даже самой возможности усомниться — «абсолютное сознание». И так можно верить только в бога, которого ты ощущаешь всем своим существом.

Все это было в нашем младенчестве, а если и не в младенчестве, то хотя бы в утробе нашей матери, но было, и было обязательно. Потом это ушло безвозвратно, мы сначала усомнились, потом разуверились, наконец, поняли, что заблуждались. Все, на что мы надеялись, все, что казалось нам незыблемым и несомненным, пало и разрушилось. Из Рая мы попали в Ад, и миг этого падения стал нашим великим испугом, след от которого шлейфом тянется по всей нашей жизни.

**Глубокая внутренняя незащитность — вот то, что знакомо каждому рожденному человеческому существу.** Сможем ли мы преодолеть это чувство? Хватит ли в нас силы отказаться от мечты, от поиска бога, которого нет, который лишь реминисценция нашего детского переживания счастья? Каждому из нас надлежит ответить на этот вопрос. И прежде чем мы сделаем это, несколько соображений, если позволите...

**Во-первых,** если мы не признаем собственное ощущение внутренней незащитности, ставшее оплотом нашей постоянной скрытой тревоги, у нас ничего не получится. Возможно, мы будем успешными, возможно, мы многого добьемся, но мы будем продолжать испытывать тревогу и потому мучиться.

**Во-вторых,** с детских пор мы находимся в неустанном поиске своего счастья, пытаемся вернуться в тот Эдем, из которого нас исторгли. Но давайте задумаемся над

этим — Эдема, о котором мы грезим, не было! Мы испытывали лишь ощущение Рая, так что это своего рода мираж, галлюцинация, сон. Мы можем создать свое счастье, сделать его собственными руками, но его не вернуть, потому что *то* счастье было тогда, когда нас самих еще не было, не было того «я», с которым мы себя отождествляем.

**В-третьих**, и это самое важное, есть ли вообще в нас эта незащитность? Кажется, что этот вопрос противоречит первому из утверждений, однако я задаю его совершенно серьезно. Да, мы испытываем незащитность, но незащитны ли мы? Не является ли это ощущение такой же иллюзией, как и покинутый нами Эдем?

Иными словами, если наш Рай был иллюзией, то не иллюзия ли то, что мы чувствуем себя незащитными, потеряв эту иллюзию? И что тогда все эти наши бесконечные поиски некоего бога (у кого «настоящего», у кого подсознательного), некоей защищенности? В действительности нам не от чего защищаться, и наша несвобода, рожденная страхом перед будущим, такая же иллюзия, как и иллюзия нашей незащитности!

И вот именно это мы должны осознать: наша глубокая внутренняя тревога — фикция, привычка тревожиться, чувствовать себя слабыми, но

Нет тирана страшнее привычки, и пока человек не сопротивляется ее повелениям, он не может быть свободным.

К. Боуви

вовсе не адекватная оценка реального положения дел. А потому если нам и следует что-либо искать, то прозрения, осознания того, что эта тревога — блеф, игра нашего собственного психического аппарата.

~~~~~

Как бы ни страшно, кощунственно, странно нам было признавать это, но в нашей жизни не было ни Эдема, ни Рая, ни богов. Было детство, которое уже миновало, но которое мы не сподобились отпустить вместе со всей своей тогдашней детской зависимостью, слабостью, неполнотой. Теперь мы взрослые, мы равные среди равных, и перед нами жизнь, которую мы строим собственными чаяниями и поступками. Какой она будет? Ровно такой, какой будут наши чаяния и поступки. И главное, что мы должны усвоить, что детство кончилось, и это очень хорошо.

~~~~~

## Недоверие и неискренность

Сейчас мы обратимся к своей социальной беззащитности — к нашим отношениям с другими людьми. Проблеме не вполне осознаваемой нами конкуренции, соперничества, царящих в человеческом обществе, посвящена следующая глава; здесь же я пытаюсь показать, почему мы испытываем подсознательное внутреннее недоверие к окружающим, почему мы не можем верить в их искренность и боимся им доверять.

Даже если у нас все в порядке с человеколюбием, где-то внутри себя мы подозре-



ваем окружающих в возможном предательстве. Мы можем объяснять это ощущение какими-то логическими закономерностями: «в жизни всякое бывает», «все может перемениться», «у него (нее) есть и свои интересы», «мало ли что может произойти». Но это только объяснения, за которыми стоит наше подсознание, которое просто не доверяет окружающим.

**Это недоверие начинается с первого предательства — нашими родителями.** Конечно, было бы большой ошибкой думать, что они тогда, в тот день, намеренно нас предали. Более того, возможно, нам лишь показалось, что это произошло, но какое это имеет значение, если, как говорят, осадок остался. Они, скорее всего, просто занимались нашим воспитанием, а вот мы почувствовали, что они игнорируют нас и наши желания. Поскольку до этого мы, отождествляясь со своими родителями, никак не предполагали, что это возможно, то, разумеется, психологический эффект от этого их поступка был подобен взрыву атомной бомбы над мирной Хиросимой.

Мы испытали ужас, осознав, что самый близкий человек, которому мы бесконечно и неограниченно доверяем, может в любой момент сказать: «Твое мнение никого не интересует!» или «Есть куда более важные

Когда отсутствует искренняя привязанность, часто имеют место обильные словесные заверения в том, насколько сильно родители любят ребенка и как они готовы всем пожертвовать для него.

*Карен Хорни*

вещи, нежели ты!» Оскомина, реминисценция того, детского еще, ощущения предательства близким человеком будет преследовать нас всю последующую жизнь. Мы будем подозревать окружающих в наличии у них корыстных планов на наш счет, мы будем видеть подтексты их высказываний, тайные умыслы и, в конце концов, чувствовать недоверие к тому, что они говорят и делают «для нас».

**Наши отношения с родителями — вот то, благодаря чему в нас сидит какое-то смутное, но при этом тотальное недоверие к другим людям, а как следствие — к самим себе.** Да и как я могу себе доверять, если я способен так жестоко ошибаться, оценивая других людей и степень их расположения ко мне. С другой стороны, если они относятся ко мне так — то есть могут предать, проигнорировать, — то, видимо, я на самом деле ничего из себя не представляю. Ведь если бы я представлял собой действительную ценность, то ни подлости, ни предательства они в отношении меня себе не позволили бы.

Наконец, искренность. В такой ситуации она оказывается и вовсе невозможной! Если я не доверяю другим, не доверяю себе, то о какой искренности вообще может идти речь?! Разумеется, я подозреваю окружающих в неискренности и уже тем самым становлюсь неискренним в своем отношении к ним. Поскольку же они пережили ровно такое же детство, со всеми теми дет-

скими откровениями, которые так хорошо известны мне, то и с их стороны все будет точно то же самое: они будут сомневаться в моей искренности, как я сомневаюсь в их чувствах и поступках.

Таков порочный круг. Поначалу — до двух-трех лет — я безгранично доверял своим родителям, но продолжалось это лишь до тех пор, пока я не понял, что они, оказывается, могут поступать, совершенно не согласуясь с моими чувствами и моим представлением о жизни (которое я раньше считал общим, единым, одинаковым). Пережив этот ужас, прочувствовав это разочарование, я начал испытывать недоверие к окружающим и к самому себе. Все это лишило мои отношения с другими людьми искренности, я стал играть, лукавить, врать и... запутался\*.

И вот мы снова стоим перед альтернативой — продолжать жить так, как мы жили прежде, или что-то переменить в себе и в своем отношении к окружающим. В любом случае мы должны понять как минимум три вещи.

**Во-первых**, возникшее у нас однажды ощущение, что наши родители нас предали, — возможно, только ощущение. Мы же должны оценивать поступок другого человека не по тому, что мы в связи с этим поступком чувствуем, а исходя из того, какова

---

\* Обо всем этом насколько возможно подробно я рассказывал в книге «Пособие для эгоиста» («12 нетривиальных решений. Обрети мир в своей душе»).

была мотивация этого действия внутри головы того, кто его сделал (впрочем, подвергая анализу собственные действия и поступки, было бы правильным думать иначе — о том, какой эффект наш поступок будет иметь для другого человека). Как они могли знать, что лично для нас будет значить этот их конкретный поступок, слово или хотя бы взгляд?

**Во-вторых**, даже если мы и не ошиблись в этом своем ощущении, если родители действительно предали нас, ориентируясь в своих поступках не на наши, а на какие-то собственные интересы и нужды, то это, скорее всего, было сделано не по злему умыслу, ведь жизнь, мягко говоря, чуть более сложная штука, чем одни только отношения между родителями и детьми. Мы не стремимся поверять наши слабости окружающим, и это вполне естественно, ведь здесь присутствует все тот же страх, все то же недоверие. Наши родители не были исключением и, конечно, скрывали от нас свои слабости, собственную зависимость. Простить их за это — вот то единственное, что здесь остается.

**В-третьих**, нам необходимо осознать, что наше недоверие к окружающим подчас вовсе не следствие «здравого рассуждения» и «жизненного опыта», а просто наша еще детская привычка не доверять и сомневаться в искренности. Я не хочу сказать, что в мире людей нет и не может быть злого умысла. Но жить так, словно бы он — этот

злой умысел — то единственное, что есть между людьми, это вовсе не «естественная самозащита», а напротив — способ лишить себя жизни, которая имеет смысл лишь в том случае, если мы все-таки способны на настоящую близость.

Готов согласиться — страшно доверять и страшно быть искренним. Это риск — от него никуда не деться, ведь мы уже, что называется, стреляные воробьи, причем залп был произведен оттуда, откуда мы совершенно не ждали подвоха. Но мы можем продолжать привычно бояться и дальше, а можем переступить через свое детство, оставив его позади, чтобы идти навстречу собственной жизни. Тревога, каким бы ни было происхождение, никогда не является хорошим советчиком в созидании хорошей жизни.

Нам ничто не мешает (кроме нашего же страха, конечно) жить, исходя из презумпции, что доверие и искренность — естественные свойства любого человека. Пусть для кого-то это сложно, пусть чья-то жизненная история была в этом смысле весьма и весьма подмочена его родителями, но это вовсе не значит, что предательство — это неизбежная составляющая человеческих отношений. И только наш страх, а вместе с ним недоверие и неискренность — то единственное, что является по-настоящему серьезным камнем преткновения в создании близких отношений, полных доверия и искренности.

## Чувство одиночества и сострадание самому себе

«Одинокий человек — это только тень, а тот, кого не любят, одинок всюду и со всеми» — эти слова Жорж Санд о каждом, в чьей биографии было детство. Испытывая глубокую внутреннюю тревогу, недоверие к людям и самому себе, трудно не быть одиноким, а точнее сказать — не ощущать себя таковым.

О том, что такое одиночество, мы узнали в своем детстве. После очередного воспитательного мероприятия, проведенного родителями, ребенок традиционно чувствует себя нелюбимым, непонятым, ненужным и, соответственно, одиноким. Тогда-то мы и стали учиться сострадать самим себе, у нас появилась способность в каком-то смысле

даже наслаждаться этими чувствами.

Здесь традиционно срабатывал обычный физиологический механизм. Когда нас ругали и воспитывали, мы испытывали крайне тягостные ощущения, но как только эта мука прекращалась, нас оставляли в покое, а потому мы могли насладиться прекраще-

Базисная невротичность родительской любви, которая навязывается ребенку, — отрицание телесной жизни, а значит, и стремления к удовольствию, которое человек получает от двигательной активности и телесного контакта. В результате ребенок теряет способность самоутверждаться, проявлять агрессию для того, чтобы потребовать это удовольствие.

*Александр Лоуэн*

нием наказания. Именно в этот момент мы и чувствовали себя одинокими, именно в этот момент мы сострадали самим себе. Регулярное сочетание положительного подкрепления (прекращение наказания) и соответствующих чувств (одиночества и сострадания самим себе) привело к установлению в нашем мозгу мощной условной связи — нам стали приятны эти чувства.

Парадоксально, но факт. **Будучи в одиночестве, мы страдаем, но нам это приятно, пусть и подсознательно.** В конце концов, какая разница, как мы добиваемся приятного! Мороженое, конечно, вкуснее соленого привкуса собственных слез, но если в свое время эти слезы сочетались по времени и месту с положительным подкреплением (а так оно и было — в этом сомнений нет никаких!), то и они сойдут.

Отдаем ли мы себе отчет в том, что мы испытываем наслаждение, переживая тягостное чувство одиночества и испытывая сострадание к самим себе? Я думаю, что нет. Хотя стоит нам над этим задуматься, и мы заметим, что в этом утверждении есть своя сермяжная правда. И она печальна, поскольку, проникаясь такими чувствами, мы отказываемся думать о том, что мы можем быть счастливы в отношениях с другими людьми. У нас опускаются руки, и мы ничего не делаем для создания этого счастья.

А что, если хотя бы временно забыть об этом чувстве? Что, если дать себе труд задуматься о том, каково наше реальное положение?

Действительно ли мы так одиноки, имея родителей? Да, часто они не понимали и не понимают нас, да, они имеют какие-то свои представления о том, как мы должны жить, что мы должны делать и все такое прочее. Возможно, как раз это нас и смущает (напрягает, расстраивает, бесит), но, право, так ли много в этом мире людей, которые искренне хотят нам счастья? Пусть они понимают его как-то по-своему, не так, как мы, пусть их попытки осчастливить нас не всегда удаются, но само это желание — дорого стоит!

**И быть может, это правильно — научиться ценить не то, что делается, а то, что хотят сделать.** По крайней мере, в отношении наших близких это правило надо внедрять категорически! Конечно, нам бы хотелось чувствовать себя любимыми, нам недостаточно *знать*, что нас любят. Но для этого мы должны уметь говорить на одном языке, а это подчас трудно, если учесть разницу разных жизненных опытов. Люди, пережившие войну, например, это совсем не те люди, которые не знают войны. Люди, которые воспитывались советской системой, это совсем не те люди, которые выросли в годы перестройки и тем более в «новой России».

Да, мы с нашими родителями разные, но одно и навсегда связывает родителей с их детьми — мы биологически (генетически) очень схожи со своими родителями. Мы наполовину их клоны — наполовину клон



нашей мамы, а наполовину клон нашего папы. И это невозможно не заметить, если мы смотрим не на то, что делают наши родители, а на то, как они это делают. Если приглядеться, то нетрудно заметить, что мы ведем себя точно так же, как они, — у нас те же повадки, такие же особенности реагирования. Возможно, мы проявляем то же упрямство, ту же силу характера, имеем те же слабости, недостатки и манеры.

Отличается наше внутреннее содержание, обусловленное той средой, в которой мы — то есть и мы сами, и наши родители — формировались, но психологический костяк — он похож, и очень! А если рассуждать таким образом, то разве оправданно винить родителей в том, в чем они не виноваты? У них не было другой, а тем более нашей окружающей среды, так что они просто не могли получиться другими. Может быть, сознание этого облегчит нам преодоление разногласий? А если это удастся, то разве же мы не почувствуем себя куда более счастливыми? Я думаю, что почувствуем. По крайней мере, ощущение одиночества нам уже точно не грозит.

Если разобраться, то нельзя быть одиноким, находясь в обществе других людей. Подобное ощущение, если оно возникает, только ощущение, и ничего больше. Мы можем усиливать и развивать это чувство, но станет ли нам от этого легче жить? И кто тогда будет виноват в наших несчастьях — наши родители или все-таки мы сами?

~~~~~



Часть вторая

НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

*(источник конфликтности
и внутреннего напряжения)*



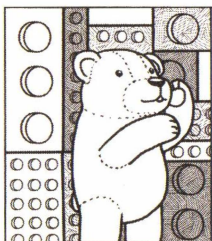
В предыдущей главе мы рассмотрели условия, в которых формировался наш инстинкт личного выживания (или индивидуальный инстинкт самосохранения). Если этот процесс проходит не очень удачно, то нам предстоит мучиться чувством беззащитности — в том или ином его виде. Теперь мы переходим ко второй части книги и будем говорить о групповом инстинкте самосохранения. Название странное, но попробуем разобраться.

Человек — существо социальное, а поэтому он должен иметь механизмы, позволяющие ему выжить в рамках его социальной группы. Если этот инстинкт не будет у него в добром здравии, то группа выведет его из собственного состава, а там — поминай как звали. Если же он с этой задачей справится, то и он сам, и его группа не погибнут в бесконечных раздорах и склоках. Так что эволюционное значение этой части целостного инстинкта самосохранения вполне очевидно.

Потребность в социальном одобрении и достойном социальном статусе — естественна для каждого человека. От того, насколько хорошо мы справимся с этой зада-

чей, зависит и то, насколько мы будем чувствовать себя удовлетворенными жизнью. Надо ли говорить о том, как велика роль наших родителей в процессе формирования нашего группового (или иерархического) инстинкта самосохранения? Надо, потому что они — наша первая «социальная группа», и от того, как мы обустроимся в ней, зависит и то, какими мы будем всю свою ближайшую жизнь.

ΨΨΨ



Глава первая

ИСТОЧНИК КОНФЛИКТНОСТИ

Социальные отношения, то есть, проще говоря, отношения человека с человеком, — это, к сожалению, прежде всего выяснение «силы». В любом коллективе можно увидеть, что прежде всего его члены проверяют друг друга по критерию «силы» — кто сильнее физически, кто сильнее интеллектуально, кто сильнее психологически. Нам это важно знать, поскольку это определяет диспозицию сил в данном коллективе, хотя, конечно, такие проверки подчас выглядят не слишком красиво. Но что поделать, природа требует.

В детских коллективах эта борьба за власть заметнее, потому что проблема определения своего места, своей роли и своей власти, в конце концов, имеет для юных отпрысков и девиц первостепенное значение. Они еще не обтесались жизнью, они еще не знают, что «сила» — это в сугубо *человеческих* отношениях не главное. Хотя... Так или иначе, но впервые малышу предстоит помериться силами со своими родителями; именно с ними, со своим отцом и матерью, он вступает в «конкурентную борьбу». И, к сожалению, она редко делает его сильнее, скорее напротив.

Кто будет главным?

Наше «я» возникло не сразу, оно формировалось постепенно, в возрасте от года до трех. И появление этой психологической инстанции было столь же драматичным, сколь и наше физическое появление на свет.

Гениальный психолог Л. С. Выготский, о котором я уже однажды подробно рассказывал, сделал в свое время замечательное открытие, которое назвал «кризисом трех лет». В этом возрасте ребенок впервые начинает ощущать себя как самостоятельная личность. И слово «кризис» здесь не случайно, потому что это время, когда малыш ведет себя ужасно, но не по природной своей вздорности, а просто потому, что именно в это время он пытается донести до окружающих и, кстати сказать, до самого себя, что он *есть*.

Слово «нет» в его репертуаре становится основным, он без конца капризничает, протестует и саботирует все подряд. Почему он это делает? Потому что только так он может почувствовать себя. Когда мы соглашаемся с кем-то или с чем-то, мы как будто отождествляемся с этим «кем-то» и «чем-то». Когда же мы не

Я мог пользоваться тем, что Ты давал, но лишь испытывая чувство стыда, усталость, слабость, чувство вины. Поэтому я могу благодарить Тебя за все только как нищий, но не делом.

Франц Кафка
(«Письмо отцу»)

соглашаемся, протестуем, то, напротив, утверждаем собственное «я», свое мнение, свою позицию.

Итак, в три года мы впервые ощутили свое «я», и это в большинстве случаев не сходило нам с рук. Родители были возмущены нашим непослушанием, сопротивлением, протестом. Они пытались «завернуть гайки», а мы предпринимали попытки выжить, застолбить свое место в группе — заставить их уважать и слышать себя. Разумеется, все это выходило и у нас, и у них не бог весть как, но выходило. И в этом противостоянии — абсолютно естественном — стала кристаллизовываться наша личность. И то, какими мы стали, определяется, по сути, тем, как мы провели свои детские годы.

Теперь, прежде чем двигаться дальше, нам надо уяснить суть группового (или иерархического) инстинкта самосохранения. Иерархический инстинкт предполагает, что каждый член группы занимает свое место в иерархии, — то есть определенное положение в отношении «верх—низ». На биологическом уровне мы понимаем, кто сильнее, а кто слабее нас, чьи распоряжения являются обязательными к исполнению, а чьи могут быть проигнорированы. Мы готовы подчиняться, но только тем, кто, как мы чувствуем, имеет над нами власть, и хотим управлять теми, кто, как нам кажется, должен чувствовать себя в отношении нас подвластными.

Вообще говоря, иерархический инстинкт обеспечивает в природе сокращение количества внутригрупповых конфликтов, управляемость группы из одной точки («верха») и эффективность группы как целого. Действительно, если каждый член группы хорошо знает, кто чего стоит, ему легко выстроить правильную модель поведения, которая позволит ему, с одной стороны, избежать конфликтов с более сильными членами группы и, с другой стороны, быть более снисходительным в отношении слабых, поскольку те, в свою очередь, знают, на чьей стороне сила.

И мы должны осознать — это сидит в каждом из нас и от этого никуда не деться. Буквально холкой мы чувствуем тех, кому мы должны подчиняться, и тех, кто должен подчиняться нам. Причем степень нашего взаимного родства не имеет в этом вопросе никакого значения: мы боимся тех, кто «наверху», мы не принимаем в расчет тех, кто «внизу», и мы чувствуем себя наиболее хорошо с теми, кто с нами «на равной ноге».

Возвращаемся к нашей паре «родитель—ребенок». Родитель может сколь угодно долго уверять нас, что он «демократичен», что он «партнер» и «друг». Но мы, будучи его ребенком, чувствуем, что он «начальник», и он, кстати сказать, чувствует то же самое. Как в таком случае он будет воспринимать наши попытки заявить о своем «я»? Которые на самом деле есть самый настоящий саботаж, ведь мы — ни много ни мало — требуем

признать свою суверенность, «незалежность», а проще говоря, пытаемся дискредитировать иерархический инстинкт.

Подобные попытки, конечно, возможны, но иерархическому инстинкту они не понятны. У животных, которые нам и оставили в наследство этот инстинкт, нет «я», а поэтому подобных проблем просто нет и не может быть. Так что здесь мы имеем классическую ситуацию — **биологическое и человеческое внутри нас входят в жесткий клинч, вызывая тем самым массу самых серьезных и зачастую весьма неприятных последствий.** Сейчас нам предстоит понять содержание этого конфликта.

Вот ребенок сообщает о том, что у него есть его «я». Делает он это по-разному: не соглашается с родителем, спорит, игнорирует его распоряжения, показывает, что тот ему не указ. Малыш чувствует силу своего «я» и не собирается отказываться от тех дивидендов, которые оно ему сулит — право на собственное мнение, право на реализацию своих желаний, право на пресловутое «Нет!»

Родителя, конечно, это может и забавлять, но в большинстве случаев ничего забавного для него в этом нет, ведь если он что-то от ребенка требует, то делает это для чего-то, а не просто так. Непослушание автоматически пробуждает в нем его иерархический инстинкт. В природе это бы завершилось ничем не прикрытой вспышкой агрессии — родитель пришел бы в ярость и

устроил ребенку взбучку. Но, к счастью, каменный век миновал, поэтому подобное поведение ребенка вызывает у него лишь чувство раздражения, с которым родитель пытается бороться.

Впрочем, мы прекрасно чувствуем эмоциональные реакции своего родителя и не умеем еще быть ему благодарными за то, что он пытается сдерживаться. Нам в принципе не нравится то, что он так поступает. Нашему «я», далекому от понимания законов биологического иерархического инстинкта, непонятно, почему его волю ограничивают. Не зная истинных причин происходящего (в яслях эволюционную биологию, как известно, не проходят), мы ищем доступные способы объяснения его поведения. И, к великому сожалению, они оказываются весьма и весьма неконструктивными.

Ребенок, оказавшийся в такой ситуации, решает, что его «не любят», «не уважают», «не ценят» и т. п. Конечно, он не осознает это так, как это сделал бы взрослый, но какое-то смутное ощущение можно выразить именно так. По сути, всякий раз в подобных ситуациях мы чувствовали, что нам дали пощечину. **Причем у нас, разумеется, не было никакой возможности расценить эту пощечину как удар по действию, мы воспринимали ее как удар по собственной личности, мы чувствовали себя оскорбленными.**

Со стороны все это, конечно, выглядит забавно, но важно то, что мы при этом

чувствовали. Трех-четырехлетний ребенок способен уже обижаться, и делать это самым обстоятельным и серьезным образом! Родитель же не понимает, что он оскорбляет ребенка, точнее — что ребенок чувствует себя в такой ситуации оскорбленным, и это поведение малыша может казаться ему смешным, комичным, забавным.

Из-за того, что у человека есть его «я», которого нет у животных, наш иерархический инстинкт пробуждается раньше того времени, когда мы имеем реальную возможность претендовать на «первые роли». Так что между нами и нашими родителями, которые еще не видят оснований отдавать нам роли «начальствующих субъектов», возникали постоянные конфликты и трения. Конечно, они были естественны, но и сопровождавшие их травмы были неизбежными. В результате наше стремление к «власти» стало деформироваться, невротически усиливаться.

Случай

из психотерапевтической практики:

«Мама, я вырасту и убью тебя...»

История, которую я сейчас буду рассказывать, не кажется мне эксклюзивной. Нечто подобное переживают многие дети, и впоследствии они вспоминают об этом не без чувства ужаса, прошедшего через всю их жизнь после той минуты. Но меня лично ужасает другое: как родителям удается

довести-таки ребенка до того, что он умудряется на такое сподобиться.

Алексей, которому было около тридцати, обратился ко мне по поводу конкретного страха — страха полетов на самолетах. Незадача — летать надо (дела и должность обязывают), а страшно — вдруг рухнет с десяти-то тысяч метров?! Впрочем, в психотерапии часто так случается — слово за слово, проблема за проблемой, а там, глядишь, и вышли совсем не на то, с чем пришли. В случае Алексея было именно так.

С его страхами мы достаточно быстро разобрались, поделали упражнения, выработали новую модель поведения (способ думать и действовать в ситуации полета), апробировали ее в реальных условиях и, казалось бы, дело с концом. Поставленные цели достигнуты — до свидания, доктор, до свидания! И свидание состоялось через несколько месяцев, причем совсем по другому поводу. Самолеты молодого человека больше не беспокоили, мучило «что-то внутри».

Алексей женился три года назад и в целом был доволен своим браком. Мучило его теперь чувство вины или, точнее сказать, неловкости по отношению к матери. С чем оно было связано? С матерью у Алексея всегда были ровные, хорошие отношения. Она его поддерживала и одобряла, гордилась им, помогала чем могла. В общем, не к чему придаться. Однако же теперь, когда он жил отдельно от нее, у него не возникало желания, внутренней потребности встреч с матерью.

Умом он прекрасно понимал, что навещать мать нужно, тем более что ей к этому времени было уже под шестьдесят, да и скучала она по нему.

Но что-то никак ему это дело не давалось. Всегда возникали какие-то причины — то времени не хватает, то решит, что навестит, да забудет, вспомнит уже вечером. Короче говоря, что-то странное — ноги не несут, и баста! Надо, а с силами не собраться, и главное — чувство долга есть, а внутренней потребности — днем с огнем не найти.

Конечно, просто так, с улицы, с такой проблемой к психотерапевту не заходят, но поскольку дорога известна, то почему бы не спросить. Вдруг подскажет чего... Я попросил Алексея рассказать мне самые ранние эпизоды, какие он помнил из своей детской жизни. Он рассказывал мне о том, о другом, третьем — все какие-то обрывки, истории-зарисовки: он и мама — в доме у ее родителей, где они жили, он и мама — на летнем отдыхе, он и мама — по дороге в школу.

Мало-помалу он стал вспоминать случаи своего унижения матерью. Он вспоминал, как ему было обидно, когда мама вставала на сторону его обидчиков — ребят из деревни, где он проводил с ней лето, детей, приходивших к нему в гости, если между ними возникали какие-то разногласия, его двух двоюродных братьев, которые были старше и пользовались большим расположением ее родителей. Почему она так поступала, ему всегда было непонятно.

Сравнивая себя с недостижимым идеалом совершенства, человек постоянно преисполняется чувством, что он ниже его, и мотивируется этим чувством.

Альфред Адлер

Умом он понимал, что мама его любит, но то, что она предпочитала ему других детей, глубоко его ранило. Она объясняла применяемые к нему меры наказания как способ заставить Алексея быть

менее конфликтным, не выпячивать свое мнение, не спорить и не ссориться с детьми. Алексею это было непонятно, ведь всякий его поступок казался ему естественной реакцией. Если у тебя отбирают игрушку — почему не возмущаться? Если тебя не слушают — почему тебе не ввязаться в драку? Для малыша эти реакции — норма, он так защищает себя и свой статус в социальной группе, среди сверстников. Почему он должен быть «хорошим», когда другие поступают «плохо»?

«Мне так хотелось тогда, — на глазах у Алексея выступили слезы, — чтобы она меня поняла, чтобы она меня поддержала, чтобы сказала мне, что я прав, что я все делаю правильно... Ну или, по крайней мере, что я не делаю ничего плохого... За что она меня наказывала?... Мне это казалось настолько странным... Она меня шлепала, а я кричал: “Мама, что ты делаешь?! За что?!”» Алексей все больше и больше напрягался, вспоминая эти случаи из своей детской жизни — моменты, когда он чувствовал себя несправедливо наказанным матерью, когда испытывал унижение от того, что мать принимала сторону других детей или взрослых, поступки которых он не считал «правильными».

Речь Алексея становилась все более путаной, он перескакивал с одной истории на другую, словно бы рассказывал их себе, а не мне. Я же видел, как с каждым последующим его словом, с каждым всплывающим в памяти эпизодом в Алексее поднимаются обида на мать, чувство бессильного отчаяния, его детский протест, который он держал в себе все эти годы. Он никогда не говорил

об этом с ней и старался даже не вспоминать те столь тягостные для него случаи, но теперь, когда он позволил себе это высказать, оказалось, что их просто несчетное число!

Чувство, которое до сей поры было столь сильно в нем сдавлено, теперь поднималось, словно бы идущая откуда-то из глубины неведомая сила, она комом сдавливала ему горло, мешала говорить. В какой-то момент он остановился на полуслове, его голос задрожал, глаза расширились (я увидел это несмотря на то, что он весь сжался, сильно наклонился вперед и прижал подбородок к груди). Возникла пауза, после которой Алексей откинулся на спинку кресла, стянул пальцами веки закрытых глаз к переносице и несколько раз глубоко вздохнул.

«Что ты увидел?» — спросил я Алексея. «Я увидел бабушкину квартиру... Мама ушла тогда от моего отца, сбежала... Мы переехали к ее родителям. Мне было что-то около четырех лет... Сейчас я понимаю, все тогда были напряжены. Никто не знал, чем кончится эта размолвка между моими родителями. У мамы всегда были натянутые отношения с бабушкой, ее все боялись... Бабушка была тяжелым человеком. Она меня не любила, ей не нравился мой отец, и я тоже не нравился. Впрочем, я тоже не любил отца — он пил, бил меня, но мне это было все равно. Я боялся за маму, он страшно на нее кричал. Да... Мы переехали... Дело было за обедом — дед сидел напротив, но он все время молчал, бабушка, мама, я... Может быть, еще кто-то, я не помню. Мне положили фасоль из банки... Я спросил: “Что это?” Мне сказали: “Это фасоль, она очень вкусная!” Я

попробовал, она показалась мне склизкой и противной, и я ее выплюнул... Все стали что-то возмущенно говорить. Я сказал, что она невкусная. Бабушка стала кричать на мать. Не помню, что она кричала, но, я думаю, что-то вроде “ему никогда ничего не нравится!”, “кого ты воспитала?!”, “говорили тебе — не надо рожать!” У меня в голове стоял шум... Там, наверное, еще кто-то был... Я стал говорить, что я ничего такого не сделал, крик усилился. Потом мать взяла меня за плечо, вытащила из-за стола и потащила волоком в комнату, достала из шкафа ремень... Я помню ее глаза, я успел посмотреть ей в глаза... в них было столько злости... Сейчас я, правда, думаю, это было отчаяние... Она хлестала меня ремнем куда придется, — тонким, как плеть, дамским... “Сколько можно тебя просить! Держи свое мнение при себе! Неужели нельзя молчать! Сиди теперь здесь! Понял меня — теперь ты наказан! Понял?!” Она выбежала из комнаты, оставив меня на полу. Я видел, она плакала. А мне было невыносимо гадко на душе. Я не мог понять — за что?! Сейчас понимаю, но тогда не понимал. Была только бессильная злоба. Я ее ненавидел и сказал тогда, сказал сквозь зубы самому себе, в одиночестве... Я пытался порвать ремень и затолкать его под шкаф...»

И тут я спросил Алексея: «А что ты сказал?» В ответ он закрыл глаза, провел по ним кончиками пальцев и произнес:

Властолюбие — это страсть, которая несправедлива сама по себе, и ее проявления восстанавливают против нее всех. Она начинается, однако, с опасения, как бы не оказаться под властью других, и стремится к тому, чтобы заблаговременно добиться власти над другими.

Иммануил Кант

«Я сказал: «Вырасту и убью тебя». Сказал и испугался. Сам себя испугался. Подумал, что никогда этого не сделаю. Затолкал ремень под шкаф и решил, что буду терпеть».

Больше мне особенно ничего не нужно было говорить Алексею в эту нашу встречу. Нынешние его отношения с матерью были хорошими, а ему просто надо было выговориться, рассказать кому-то эту свою «страшную» тайну. В действительности же она не была «страшной», и такие вещи дети подчас говорят своим родителям в глаза. Ребенок не понимает смысла своих слов — это просто жест отчаяния униженного и забитого существа. Впрочем, в случае Алексея это был момент кристаллизации его иерархического инстинкта, так он через унижение и боль почувствовал тогда свою силу.

Вся эта сцена разворачивалась не просто в отношении отдельно взятого ребенка и его матери, сам Алексей прекрасно понимал, что мать наказывает его не потому, что сама этого хочет, а потому, что испытывает на себе чудовищное давление со стороны своих родителей и еще «кого-то», кого Алексей не мог вспомнить и кого, возможно, не было в действительности. Матери Алеши было за него стыдно, он был словно гадкий утенок на птичьем дворе. Окружающие требовали, чтобы мать отказалась от своего сына, и он это понимал, несмотря на свои четыре года. И поэтому, когда она проявила свою слабость, он проявил свою силу.

Но осталась невысказанность, и, когда дистанция между Алексеем и его матерью увеличилась, былые чувства поднялись в нем, но не находили

для себя выхода. Он просто боялся идти домой, к своей матери, чувствовал это напряжение и, верно, подсознательно боялся, что «сдерживающую плотину прорвет». До тех пор пока он жил вместе со своей матерью, эти детские, неотреагированные прежде, не вышедшие наружу чувства обиды и отчаяния заглушались в нем. Когда эта женщина сбежала, наконец, от своего мужа и от родителей, она смогла проявить в отношении своего сына и эмоциональную близость, и психологическую поддержку. Это залечило детские раны Алексея, а теперь ему оставалось лишь вычистить себя изнутри, избавиться от этого груза. Психотерапевт оказался для этого подходящей фигурой.

Хочешь драться — так дерись!

После того как мы впервые демонстрируем свои обиды, свою оскорбленность и свое недовольство поведением родителей, начинается новый виток нашего взаимного противостояния. Сначала родители пытаются обратить все происходящее в шутку. Конечно, им непонятно, почему, собственно, их ребенок на них обижается — «он же маленький», «он ничего еще не соображает», да и вообще «он должен знать свое место» и «не высовываться». Им непонятно, и они раздражаются.

Позабавившись, насколько это было возможно, нашими «смешными» реакциями сопротивления и противостояния, иерархический инстинкт наших родителей,

впрочем, не только не унимается, а напротив, лишь распаляется. Все происходит так, словно бы властителям (пусть и подсознательным) был брошен вызов (пусть и не осознанный смельчаками таким образом). Кто-то из родителей воспринял это более спокойно, кто-то менее, но, как правило, сами они и не догадываются, что оказались заложниками своего иерархического инстинкта, который не терпит «слабых выскочков».

Вызовы, брошенные мальчиками, часто больше ощущаются папами; вызовы девочек, напротив, лучше чувствуют мамы. Хотя, конечно, это правило не абсолютно, но вот последствия есть всегда. Внешне все может выглядеть и вполне «невинно»: папа играет с малышом в игру «кто быстрее съест суп», кто быстрее добежит куда-нибудь наперегонки или кто — папа или сын — победит в дружеском боксерском спарринге.

Ты говорил: «Не возражать!» — и хотел этим заставить замолчать во мне неприятные Тебе силы сопротивления, но Твое воздействие было для меня слишком сильным, я был слишком послушным, я полностью умолкал, прятался от Тебя и отваживался пошевелиться лишь тогда, когда оказывался так далеко от Тебя, что Твое могущество не могло меня достичь, во всяком случае непосредственно.

Франц Кафка
(«Письмо отцу»)

Такие «соревнования», к сожалению, вещь небезобидная для психики ребенка. Потому что, каким бы ни был их исход, мальчик все равно может почувствовать унижение — если папа «выигрывает», мальчик чувствует

себя проигравшим, и, конечно, это не может его радовать. Тем более если отец сопроводит свою победу словами «ну ты и слабак», «а... не можешь выиграть!» или чем-то еще в этом духе.

Если же папа поддается и проигрывает, то сын чувствует, что с ним играют «в поддавки». С одной стороны, ему, конечно, приятно победить, а с другой — его унижает его собственная слабость. И всю эту борьбу чувств нетрудно разглядеть на лице ребенка — он напряжен, он боится, он раздражается, он изображает «веселье игры», тогда как ему на самом деле совсем не весело.

С девочками, к сожалению, подчас случается то же самое. В чем-то, впрочем, их реакция отличается, но и маленькая девочка может переживать такие травмы. Ребенок чувствует себя слабым, а признаться себе в этом у него нет силы, ведь он буквально только что стал ощущать самого себя, и подобные «откровения», начинающиеся с самого порога, конечно, не придают ему ни энтузиазма, ни оптимизма.

Борьба за пресловутую пальму социального первенства не бывает красивой. И если для детей эта битва принципиальна, то родителей она раздражает. Они знают, что они сильнее, они чувствуют свою власть и свое право, а потому все эти детские притязания на некое «господство» лишь какое-то время их забавляют, а затем «наскучивают» или начинают откровенно бесить.

Это подсознательное противостояние личностей выливается или в мелкие издевательства над детьми со стороны родителей (в виде бесконечных подтруниваний, издевок, подначиваний), или в формальный повод сорваться на своего ребенка, выместить на нем свое раздражение (подчас возникшее где-то в совершенно другом месте и в других отношениях).

Иерархический инстинкт какое-то время можно облекать в шутку, но в определенный момент он все равно берет верх над родителями, и они вольно или невольно унижают своего ребенка. А у него в этот момент происходит становление его иерархического инстинкта, и происходит, как мы видим, в очень непростых условиях.

Описываемые же здесь психологические травмы — это не частные неурядицы, а воздействия на формирующийся иерархический инстинкт ребенка, воздействия, вызывающие его деформацию. Впоследствии она будет и заметной, и небезобидной как для самого ребенка, так и для его окружения. Сейчас пока этого не видно, бомба иерархического инстинкта — с замедленным механизмом действия.

Разумеется, эти события и реакции — и детские, и родительские — как правило, происходят спонтанно, непреднамеренно и нецеленаправленно. Родителям кажется, что они просто играют с ребенком, поддерживают с ним контакт. Каждая такая мизансцена рождается как бы сама собой, без

злого умысла. Взрослые удовлетворяют таким образом свой иерархический инстинкт и не отдают себе отчета в том, что их дети подчас крайне болезненно реагируют на подобную форму обращения с ними.

Насколько сами дети осознают происходящее? По-разному. Многие — буквально с ювелирной точностью, и о подобных сценах — детских обидах, чувстве унижения, бессилии и отчаянии — мои пациенты рассказывали мне сотни раз. Но все-таки для большинства детей происходящее во время таких «показательных порок личности» проходит относительно незаметно. Сила собственного иерархического инстинкта у таких детей не так велика, а потому они сносят подобные реакции как должное. Это, в свою очередь, снижает соответствующий родительский пыл.

Так или иначе, но без последствий не остаются ни те ни другие. Первые — те малыши, которые очень хорошо чувствуют интригу этой стороны отношений со своими родителями и чей иерархический инстинкт переживает в подобных ситуациях стресс, — превращаются в людей с болезненной самооценкой (мы скажем об этом ниже). Вторые — те, что относительно спокойно переносят давление родителей и чей иерархический инстинкт позволяет им держаться в рамках, — или превращаются в людей с пассивно-зависимым типом поведения, или просто замыкаются, а впоследствии будут характеризоваться эмоциональной нечуткостью.

Случай из психотерапевтической практики: «Двойной удар...»

Как я уже сказал, чаще всего мальчики испытывают давление со стороны отцов, а девочки — со стороны матерей. Впрочем, это правило изобилует исключениями. История Лики, одной из моих пациенток, показывает и такую возможность — подавлять могут оба родителя. Конечно, многое зависит от иерархического инстинкта самого ребенка — если он склонен к подчинению и не демонстрирует открыто протестов, его жизнь проходит в этот период с меньшими душевными травмами, хотя негативные последствия все равно рано или поздно проявятся. Для детей, обладающих незаурядной силой личности уже в этом возрасте (от трех лет и старше), и этот период их развития

Многие матери кричат от злости и досады. Некоторые даже говорили мне, что много раз чувствовали, что могли бы убить своих детей. Одно такое переживание не приведет ребенка к всеохватывающему ощущению ужаса, но если оно представляет собой бессознательную позицию матери, то воздействует на него, вызывая страх, что его покинут или уничтожат. В ответ ребенок развивает по отношению к матери такую ярость, что она почти ужасает.

Александр Лоуэн

может быть роковым, оставляя неизгладимый и не самый радужный след в психике ребенка.

Лика — красивая девятнадцатилетняя девушка — поступила в Клинику неврозов им. академика И. П. Павлова с диагнозом «незавершенный суицид». И надо признать, серьезно насторожила врачей своим заявлением: «Я решила умереть, и я это сделаю. Очень жаль, что

не удалось с первого раза». Нам было от чего напрячься, поскольку количество таблеток, которые она приняла с целью самоубийства, превосходило все мыслимые и немыслимые пределы. Совершая суицид, она все продумала — узнала смертельную дозу лекарств, выбрала подходящее время, чтобы ее не бросились искать. В общем, по всем признакам перед нами был истинный, то есть спланированный и недемонстративный суицид.

На мой вопрос: «А зачем, собственно, мы это делаем?» она ответила буквально следующее: «Я не вижу смысла жить. Что бы я ни делала, меня преследуют неудачи. Я хотела стать певицей, но мне это не удалось, несмотря на мои четыре октавы. Я закончила школу с золотой медалью и хотела получить нормальное образование, а буду бухгалтером. Я заняла второе место на городском конкурсе красоты, а у меня обнаружили гормональное заболевание, и теперь я чем дальше, тем больше буду толстеть. У меня ничего не получится, я не состоюсь в жизни. Какой смысл жить?»

Надо признать, что эта аргументация, по крайней мере на первый взгляд, была весьма серьезной. Тем более что все оказалось правдой — и потрясающий голос, и золотая медаль, и звание «вице-мисс» на конкурсе красоты, и заболевание, и полнота (с последним, впрочем, удалось более или менее справиться). Удивленный полосой заявленных Ликой неудач, я попытался выяснить причину такого невезения, и она оказалась по всем пунктам одной и той же.

Мать Лики долго не хотела верить в то, что у нее есть голос, и когда преподаватели вокала

все-таки настояли на необходимости обучать Лику, через пару месяцев мать отказалась платить за ее образование. Когда Лика закончила школу, мать заявила, что «нечего время зря тратить, нужно работать», а потому «университет не обязателен, хватит и профессионального училища, бухгалтера всегда будут нужны». И даже с заболеванием дочери она обошлась достаточно странно — сказала, что, мол, «написано тебе на роду быть толстой, чего лечиться?» И драгоценное время было упущено.

Впрочем, такое отношение к дочери было для ее матери явлением обычным. Женщина не состоялась в жизни, мечтала о большой и яркой карьере, но мечты так и остались мечтами. Потом вышла за мужчину, который не имел ни образования, ни толком профессии, а к тому же страдал алкоголизмом и отличался несносным характером. Всю жизнь она проработала бухгалтером — кляла судьбу, устраивала свою личную жизнь, изменяя вечно пьяному мужу и отыгрываясь на дочери.

Отношения с отцом у Лики были ничем не лучше. Он хотел, чтобы у него родился мальчик, и мальчик родился, но оказался нежизнеспособным. Потом, когда через год с небольшим родилась Лика, он сказал, что она и будет «его мальчиком». И с самого начала воспитывал ее как мальчика, но не в том смысле, в котором можно было бы подумать, а в том, что наказания, которые он избирал в качестве своих воспитательных маневров, были мальчишескими (если вообще можно считать, что наказания имеют какую-то половую спецификацию). Отец Лики отвечивал

ей оплеухи, порол ремнем, выставял в мороз полуголой на балкон. Короче говоря, вся его жизненная неудовлетворенность вымещалась на дочери.

Другой ребенок на месте Лики превратился бы в пассивное и забитое существо, но в девочке была сила, которая не хотела мириться со своей судьбой. Когда отец издевался над ней, она думала о том, что выучится, сбежит из дома и никогда больше его не увидит. Когда мать говорила ей, что с такими ногами, как у нее, мужчины никогда не будут ее любить, она сжималась, мучалась, а потом шла в спортивную секцию. Когда мать фактически на глазах дочери изменяла ее отцу, она мечтала о том, что у нее будет хорошая семья, что муж будет ее любить, а дети не будут чувствовать себя несчастными. Когда ей указывали на то, что никому в их семье не удалось сделать нормальной карьеры, она давала себе зарок выучиться и показать всем, что она «не из этой семьи».

Протестуя против того положения, в котором она оказалась с раннего детства, Лика лишь усиливала агрессию родителей — и явную (по большей части со стороны отца), и скрытую (исходившую от матери). Но сам факт, что все эти хорошие, чудные замыслы произрастали на такой гнилой почве, уже ставил под вопрос будущее ребенка. В ней словно бы жили два человека. Один говорил: «У тебя все получится! Ты вырастешь, сама сделаешь

Многие мальчики рисуют матерей с фаллосами не только потому, что незнакомы с женской анатомией, но и потому, что их матери действуют по отношению к ним маскулинным образом.

Александр Лоуэн

свою судьбу и докажешь родителям, что ты молодец!» А другой постоянно подначивал: «У тебя ничего не получится! Тебе ничего не светит! Ты неудачница!» Один толкал ее вперед, помогал учиться и развиваться, а другой при малейшей неприятности и заминке вселял сомнение и пугал.

В конце концов все это привело к разочарованию Лики в жизни и желанию покончить с собой. Мать считала ее зазнайкой и эгоисткой, отцу на нее было наплевать. Лика терпела неудачу за неудачей, испытывала поражение за поражением, и в какой-то момент ей стало все равно. Поскольку же желание быть первой и лучшей все-таки никуда не пропало, то смысла жить она не видела: «Какой смысл? Я неудачница. У меня все равно ничего не получится!»

Конечно, помочь Лике было сложно, ведь нам предстояло решить две принципиально разные, даже противоречащие друг другу задачи. С одной стороны, она должна была избавиться от тех избыточных, завышенных требований к себе, которые сформировались у нее как защита, как средство противостояния нескончаемой родительской агрессии. С другой стороны, мы должны были сформировать в юной девушке уверенность в собственных силах. Иными словами, одного человека в ней мы должны были убедить в том, что «лучшей» быть не обязательно, главное — быть счастливой. Другого субъекта в ее душе мы должны были разубедить в том, что у Лики нет шансов.

Шансы у нее были, и были замечательными, но быть «лучшей», «первой» совсем не обязательно, а главное — и нельзя. Кто такой «лучший»,

кто такой «первый»? Ведь эти требования — чистой воды фикция! Уважать самого себя и верить в свои силы — вот что значит добиться успеха в жизни, а лидерство — это невротическая борьба за «первое место», которого в принципе не существует. Можно, конечно, быть лучшим, но только в чем-то, а не «вообще лучшим», можно занять первое место на каком-нибудь соревновании, но нельзя быть «вообще первым». Эти требования — невротические и гарантируют лишь одно — чувство неудовлетворенности.

В какой-то момент во время сеанса психотерапии я спросил у Лики:

— А почему ты, о чем бы ни говорила, постоянно возвращаешься к своим родителям? Ты ведь уже выросла. А кажется, что ты продолжаешь вести с ними какую-то непрекращающуюся дискуссию. О чем вообще ты можешь с ними говорить?

Лика задумалась:

— Говорить?..

— Ну да! — продолжил я. — Ты же постоянно с ними разговариваешь и что-то им доказываешь! Что бы ты хотела им сказать?

Лика покраснела и выпалила:

— Я ни о чем не хочу с ними говорить! Слышите, я не хочу с ними разговаривать!

— Но ведь говоришь?

— Говорю... — протянула она. — Действительно. Я как-то совсем раньше об этом не думала.

С этого момента дело пошло на поправку. Лике важно было понять, что каждый ее поступок до сих пор не был ее собственным поступком,

она поступала не для себя и не от себя, а как будто вопреки собственным родителям, назло им. Но подобная политика просто не может быть эффективной. Если вы хотите что-то построить, нельзя исповедовать идеологию разрушения, это все равно ни к чему хорошему не приведет. И если ваши отношения с родителями оставляют желать лучшего, за них не стоит цепляться. Вести же спор с виртуальными родителями — и вовсе безумие!

К этому времени и мать Лики вела собственную жизнь, и об отце, уехавшем в другой город, известий не было уже около двух лет. С кем же в таком случае все это время разговаривала Лика, кому она пыталась доказать свою состоятельность? И стыд перед кем за свои поражения не давал ей сил жить? Да, Лике настало время вырасти, тем более что, если разобраться, она уже слишком давно стала взрослой. Теперь оставалось лишь констатировать это.

Теперь Лика поет в одной из джазовых групп, учится на заочном в университете и недавно вышла замуж. Помню, как в какую-то из последних наших встреч она сказала: «Это, может быть, стыдно, но я наконец почувствовала себя победительницей!» «В смысле, что победила себя?» —

спросил я невпопад. Она засмеялась: «Нет, я победила тем, что смогла их простить». Надо ли уточнять, что говорила она в этот момент о своих родителях...

Ни одно человеческое существо не может выносить чувства своей несостоятельности: оно ввергает его в такое напряжение, что требуется хоть какое-нибудь действие.

Альфред Адлер

Много инстинкта

Если ваш личный иерархический инстинкт из тех, что может «дать окружающим прикурить», то вы, вероятно, хорошо помните те ситуации, когда чувствовали свое детское достоинство оскорбленным. Может быть, вы помните, как вас игнорировали, как вас поучали, наказывали, как вам ставили кого-нибудь в пример и это вас унижало. Вариантов тут бесчисленное количество. Но суть всегда одна — **у малыша есть свое мнение, свое отношение к той или иной проблеме и свое «я», а у родителей есть желание показать своему чаду, что его мнение никого не интересует, что есть другое понимание вопроса, к тому же «я — последняя буква алфавита».**

Многие дети, испытывая давление на свой иерархический инстинкт, думают: «Вот я вырасту, и тогда вы узнаете...» Что именно должны будут узнать его родители, малышу, как правило, не очень понятно, но то, что он будет первым и лучшим, вещь для них несомненная. Часто, впрочем, дети решают эту проблему своим традиционным способом — воображают, как они станут «начальниками», «милиционерами», «командирами», то есть придумают себе на будущее разнообразные руководящие должности.

Иногда от детей можно слышать: «Когда я вырасту, я буду не такой, как мой папа!» или «Не такой, как моя мама!» И дальше

следует продолжение: «Я буду свою дочку любить и все ей разрешать!» или «Когда у меня будет свой сын, я никогда не буду его наказывать!» Дети могут указывать в подобных своих объяснениях и на другие недостатки своих родителей — то, что они ссорятся или кричат друг на друга, говорят неправду, в чем-то им отказывают. Все эти формулировки, часто весьма комичные, в действительности свидетельствуют о том, что ребенок не испытывает к своим родителям уважения и что они не являются для него авторитетом.

Подобное отношение к старшим, как правило, вызвано чувствами унижения, несправедливости, ощущением незаслуженного или чрезмерно жестокого наказания. Ребенок считает себя в силе быть «лучше» родителей, а значит, он находится с ними в некой борьбе, он претендует на право быть по крайней мере равным. И разумеется, все эти чувства и мысли копятя в нем вопреки тому давлению, которое на него оказывается и которое он считает неправомерным.

Конечно, родителям кажется, что это «просто смешно», но на самом деле ничего смешного нет. Родитель должен уметь уступать «вышестоящее место» в виртуальной иерархии, но не уходя со сцены и не пропуская ребенка вперед (потому что лидер, авторитет любому малышу нужен), а поднимаясь выше, становясь для ребенка все более сложной, достойной и авторитетной фигурой. Но часто ли так поступали наши

родители? Отнюдь. Чаще всего они, напротив, с удовольствием опускались на наш уровень, вступали в препирательства и споры, которые только сильнее прежнего нас травмировали.

Когда мальчик говорит: «Почему я не должен хамить папе, если он меня оскорбляет?!» — это уже сигнал бедствия, а не детская глупость. Ведь эта фраза свидетельствует о том, что ребенок не воспринимает, не чувствует авторитета своего отца. Отец же, даже несмотря на какие-то недостатки, является «верхом»! И если малолетний сын этого не чувствует, не осознает, это значит, что его иерархический инстинкт будет деформирован. Потом он будет воспринимать приказы командира в армии как оскорбление, требования преподавателя в институте — как неоправданные, указания начальника на работе — как неправомерные. То есть во всех этих случаях он будет, во-первых, травмироваться, не умея соответствовать своему фактическому месту в социальной иерархии, а во-вторых, чувствовать постоянную неудовлетворенность. Найдет ли он для себя такую социальную роль, в которой ему было бы комфортно? Вряд ли.

Аналогичная ситуация происходит и с девочками. Если девочка не испытывает уважения к матери, не чувствует авторитета отца, если она пытается с ними

«Я хочу стать могильщиком, — сказал мне один четырехлетний мальчик, — я хочу быть тем, кто закапывает других».

Альфред Адлер

В целом, как кажется, в этом нет ничего страшного и неправильного, но только в том случае, если мы смотрим на данную проблему со стороны. Если же мы смотрим на то душевное состояние, которое будет сопровождать детей, прошедших такую школу неуважения к авторитетам и патологического стремления к лидерству, то видим, что они не чувствуют себя довольными жизнью. Они не могут удовлетвориться тем, что имеют, причем никогда; это путь к хронической неудовлетворенности — осознанной и прочувствованной. Они, возможно, станут не теми борцами, которые борются потому, что им есть что сказать и ради чего сражаться, а Портосами с извечным лозунгом подобных героев — «Я дерусь, потому что я дерусь!»

~~~~~

**Индивидуальный уровень иерархического инстинкта детерминирован генетически. У каких-то детей он выражен больше, у каких-то меньше.**

Если у ребенка с иерархическим инстинктом, мягко говоря, все в порядке, можно думать, что его ждет большое будущее — он будет стремиться «вверх» и, возможно, многого достигнет. Но только в том случае, если в детстве его иерархический инстинкт не подвергнется деформации вследствие неоправданного и несоразмерного давления со стороны родителей. Соперничество между родителями и детьми — верный путь к формированию у малыша невротического характера. Дело кончится в лучшем случае возникновением у ребенка хронического и патологического ощущения неудовлетворенности своими достижениями, самим собой и всей своей жизнью в целом.

### **Случай**

**из психотерапевтической практики:**

**«Вы можете поставить меня на горох...»**

Соппротивление детей родителям часто приобретает патологические и уродливые формы. Дети сопротивляются давлению и власти родителей как могут, всеми доступными им средствами. Зачастую они демонстрируют неподчинение и открытую агрессию. По мере взросления они чувствуют неоправданность власти родителей. Последние, конечно, обладают силой и разного рода «рычагами», инструментами подавления — от эмоционального шантажа до финансового обеспечения. Но сам факт применения подобных средств воздействия на ребенка лишний

раз показывает — авторитет родителей слаб, а потому бунт возможен и оправдан. Подлить масла в огонь иерархического инстинкта, право, может любая мелочь.

Дашу, которой было тогда двадцать два года, привел ко мне ее муж Кирилл. Он буквально выбился из сил, пытаясь найти с ней общий язык, но чем дальше, тем больше ситуация заходила в тупик. Они были женаты уже четыре года, а история казалась на первый взгляд весьма типичной. Кирилл был старше Даши на одиннадцать лет, женился на ней по страстной любви, оставив предварительно свою прежнюю семью — жену и ребенка.

Даша в момент их знакомства была фотомоделю, он — весьма состоятельным мужчиной, сделавшим свое состояние в начале девяностых. Кирилл, обладавший, кроме прочего, хорошей внешностью и живым умом, влюбился в Дашу с первого взгляда, сразу пошел в атаку и «взял крепость бурным напором». «Крепость» сопротивлялась, но Кирилл не придал этому никакого значения — «Мало ли что? Может, боится чего. Сoglасна, и слава богу!»

С самого начала их отношений Даша жестко диктовала свои требования. Она указывала Кириллу, с кем он должен общаться, а с кем нет; кто, по ее мнению, заслуживает внимания, а кто не заслуживает; куда они должны ходить, а куда им ходить не следует; как Кирилл должен вести себя в тех или иных ситуациях и т. п. Всякие нарушения этих правил заканчивались истериками — Даша начинала рыдать навзрыд, кричать, что он ее не любит, что он ею пользуется,

требовала развода, уходила из дома и все такое прочее.

В целом Даша оказывала на Кирилла позитивное влияние, и большинство ее требований можно было назвать здравыми. Но форма этих требований, конфликты, возникавшие между супругами, сводили всю их позитивность на нет. Кирилл стал выпивать, уходить в загулы со своими сотоварищами. Он не изменял своей супруге, но и поведение ее было ему непонятно, а потому желание временами «исчезнуть» преследовало его постоянно. С другой стороны, он находился от нее в сильной зависимости, а потому всякий раз в таких случаях мучился чувством вины, потом просил прощения, но, как и обычно, натывался на холодность, резкость, осуждение.

В общем, вся конструкция этих отношений выглядела весьма натянутой, странной. Казалось, Дашу с Кириллом удерживают вместе лишь потусторонние силы. По крайней мере, никакого здравого объяснения этому браку и его аж четырехлетней истории найти было нельзя. Впрочем, для понимания этих отношений никакой парапсихологии не потребовалось, достаточно было спросить молодых людей об их детстве...

Если бы нам понадобился какой-нибудь образ для описания характера Даши, то «ледяная статуя» подошла бы сюда лучше всего. Как Дашу заморозили? Сценарий достаточно типичный — доминантная, с тяжелым характером мать, склонная к истерикам, скандалам и безудержному кутежу, сопровождаемому массой недальновидных поступков, а также отец — замкнутый, слабый, безвольный, подчиненный жене, покончивший с

собой, когда Даше было без малого четырнадцать лет.

Если мать обладает тяжелым характером, то отец часто оказывается для девочки своего рода спасением, но у Даши здесь не сложилось. Отец, вследствие своей замкнутости, пассивности и молчаливости, не смог стать для нее такой отдушиной, а потому девочка была отдана на откуп взбалмошной, пребывающей в постоянном раздражении матери. Характеры обеих женщин были сильными, но не из-за внутреннего ресурса, а за счет упрямства. Они словно бы постоянно испытывали друг друга — кто первый надломится.

Основной воспитательной процедурой, которую использовала мать Даши, была постановка ребенка в угол на горох. Сначала, правда, она просто ставила Дашу в угол, если та начинала по какому-нибудь поводу препираться. Но поскольку девочка выказывала удивительную стойкость и могла молча, не проронив ни слезинки, ни слова извинений, находиться в соответствующем углу дольше, чем могла выдержать ее эмоционально-подвижная мать, то впоследствии горе-педагогу пришлось насыпать в этот угол горох. Но и это

не дало желаемого результата! Даша и с горохом стояла в этом углу ровно столько, сколько того требовали обстоятельства.

Это, можно сказать, был конфликт самолюбий; если быть более точным, конфликт иерархических инстинк-

Жизнь человечества — постоянный непрерывный самообман. От колыбели и вплоть до могилы люди внушают себе фальшивые представления, принимают их за действительность и строят из них иллюзорный мир.

*Марк Твен*

тов, где обе женщины боролись за власть. Правда, у матери была выше скорость реакции и меньшая выдержка, тогда как дочь обладала менее подвижным темпераментом и потому с завидной регулярностью брала свою соперницу упорством и упрямством или, проще говоря, измором.

У Кирилла, впрочем, также обнаруживался определенный дефект иерархического инстинкта, правда, прямо противоположного свойства. В детстве Кирилл воспитывался исключительно бабушкой, его родители жили за границей (оказывали своим высшим техническим образованием интернациональную помощь народу какой-то африканской псевдокоммунистической державы); когда же ненадолго приезжали, то не воспитывали его, а лишь любовались на свое «брошенное» чадо.

Бабушка же Кирилла была еще той воспитательницей — позволяла ему все, во всем содействовала, а потому Кирилл, как говорится, просто сел ей на голову. В детский сад он не ходил, в школе также не испытывал серьезных трудностей, поскольку, вследствие своего природного обаяния, пользовался всеобщей любовью и вниманием. В общем, его иерархическому инстинкту не довелось пройти должной закалки, и на Даше он треснул. Кирилл просто не умел играть в игру под названием «Царь горы», дезориентировался и, в конце концов, избрал отстраненную, пассивную позицию. И потому сцены, которые ему закатывала Даша, он просто не мог должным образом обработать.

Вот и сложилась такая пара — достаточно странная и по большому счету нежизнеспособная.

Даша ни в какую не хотела менять своей жизненной позиции и своего способа взаимодействия с супругом, а Кирилл не понимал, что от него требуется. Нужен ли был им этот брак? Трудно сказать, по крайней мере, партнеров из них получиться не могло, и не получилось.

## Мало инстинкта

Теперь рассмотрим ситуацию, когда силы иерархического инстинкта, толкающего ребенка вверх по социальной лестнице, не слишком много. Что будет с малышом в будущем, если сейчас, в своем детстве, он жестко и накрепко усваивает, что его мнение не имеет значения, что он не имеет права на то, чтобы быть услышанным, что над ним всегда есть тот, кто решает, что и как ему делать? **В ребенке далеко не всегда достаёт силы, чтобы бороться за лидерство, за право голоса для того, чтобы хотя бы просто высказать свое желание.** Иными словами, далеко не все дети испытывают потребность подниматься по виртуальной иерархической лестнице социальных отношений.

В какой-то момент малыш и вовсе может решить, что подчиняться, слушаться, соглашаться — легче. После он будет придерживаться этой тактики, он окажется зависимым, подчиняемым, неспособным сопротивляться дурным влияниям. От него будут требовать взять на себя ответствен-



ность, проявить решительность, будут думать, что он попытается достичь каких-то успехов в жизни. А он будет ждать, что ему дадут команду, что делать; но даже если он и получит ее, то выполнит в лучшем случае лишь «от сих до сих».

При таком положении дел успех, конечно, будет для него вещью недостижимой. И даже достигая чего-либо при удачном стечении обстоятельств, он не сможет ни удержать, ни развить, ни приумножить свою победу (или хотя бы просто воспользоваться ее плодами), потому что у него, в его психологии просто нет опыта вкуса победы и, более того, даже желания почувствовать этот вкус. Поразительно, но такие люди способны страдать от неудовлетворенности, побеждая! Победа их пугает, вызывает напряжение, страх и желание все бросить, чтобы бежать со всех ног, причем на все четыре стороны сразу. Подобная пассивность, безынициативность, а проще говоря — слабость характера закладываются в детстве. И потому только, что родители не учат своего малыша бороться, не учат побеждать, а вполне удовлетворяются тем, что он «тихо» и «послушно» занимает то место, которое занимает.

Наконец, третий вариант формирования, кристаллизации иерархического инстинкта ребенка, который можно было бы охарактеризовать — «нашла коса на камень». У малыша в этом случае вполне достаточно амбиций и силы, чтобы сопротивляться

своим родителям, чтобы бороться за себя и свое место в виртуальной социальной иерархии, однако и у его родителей достаточно сильно развита эта же психологическая черта. Причем вместо того чтобы направить ее на созидательную деятельность вне семьи, они — родители — играют с ребенком в игру «Кто первый и кто лучший?»

Итак, начинается состязание «равных» за «первое место». **Вообще говоря, это достаточно странно, когда родитель (я подчеркиваю это — *родитель*) вступает в конкуренцию с собственным ребенком, но такое случается, и, к сожалению, очень и очень часто.** Малыш проявляет стремление к социальному росту, пытается выделиться, показать самого себя (иногда дети делают это и в не самых удачных формах — затевая драки, безобразничая и т. п.). А его родитель тем временем не пытается облечь эти действия ребенка в социально приемлемые формы, ограничиваясь лишь подавлением, жестокими наказаниями, прямой, пугающей агрессией, грубостью.

Что мы получим на выходе такого «воспитания»? Ребенок, предпринимая безуспешные попытки преодолеть власть и силу родителей, в какой-то момент просто замкнется, решив для себя, что это дело заведомо проигрышное, а если проигрышное, то и играть не стоит. Из таких детей вырастают невыносимые пессимисты, которые не только все видят в черном цвете, но и навязывают окружающим этот черный

цвет. Такой взрослый ребенок не будет верить в успех какого-либо предприятия, не будет ничего делать, чтобы достичь этого успеха. Для него всякое действие — это действие, обреченное на провал. Но на сей раз это будет не та слабость человеческой натуры, о которой мы только что вели речь, а, напротив, слабость людей, о которых иногда говорят, что у них «сильный негативный заряд» или «много негатива».

Люди с таким характером — люди тяжелые, скрытные, лишенные способности к сочувствию и умения оказывать психологическую поддержку. Они — те, кого называют «черствыми», «бесчувственными», «вечно недовольными». В действительности же это лишь итог патологических отношений в семье, когда ребенку не позволяли проявлять силу его характера, не поддерживали его борцовский нрав и не направляли его в должное, конструктивное русло. А лишь подавляли, наказывали и буквально пригвождали к тому месту, где по всем формальным признакам (то есть как ребенок) он и должен был находиться, но где ребенку в действительности не место.

~~~~~

Ребенок должен двигаться, это хорошо, когда он стремится «вверх» и к власти. Ему нужно лишь правильно указать этот «верх» и донести до его детского сознания, что «власть» — это вовсе не способ заставить другого подчиняться, а возможность ему — этому другому — помогать, не чувствуя себя при этом ни рабом, ни подателем милости.

Что такое чувство удовлетворенности? По всей видимости, это когда ты чего-то очень хочешь, стремишься к этому и достигаешь. Но важно не просто достичь заветной цели, а почувствовать удовольствие от своего достижения; последнее же возможно лишь при одном условии: ты уверен, что ты достиг желаемого. На первый взгляд подобное условие кажется как минимум странным. Если человек и вправду добился того, чего хотел, почему же он не уверен, что это у него получилось?! С точки зрения логики и здравого смысла подобное возражение вполне оправданно, но если принять во внимание человеческую психологию, то оказывается, что не все так просто и не все так однозначно.

Воспринимать все в том или ином свете, то есть определенным образом, — это привычка, которая, как мы теперь уже знаем, имеет весьма долгую историю. Теперь представим себе, каким будет восприятие своей победы и своих достижений у человека, который с малолетства чувствовал, что они — его победы и достижения — ничего не стоят или имеют свойство на глазах уплывать из рук? Разумеется, оно будет весь-

ма и весьма специфическим: даже добившись желаемого, он не будет чувствовать, что его победа окончательная и обжалованию не подлежит. Совершенно очевидно, что у него возникнут сомнения, беспокойство, а потом, глядишь, и чувство неудовлетворенности.

Поскольку же родители умудрялись удивительным образом добиться дискредитации наших успехов, то с тренировкой чувства неудовлетворенности у нас все было «в полном порядке». Как они это делали? Очень просто — или просто не замечали наших успехов; или присуждали им низкий бал; или говорили нам, что мы не тем занимаемся; или ссылались на какие-то внешние, не связанные с нами факторы успеха; или указывали на собственные заслуги в нашей победе; или вспоминали, что они в наши годы еще не на такое были способны; или...

Выдержать и не стать невротиком в бессмысленной и беспощадной конкурентной борьбе с собственными родителями — дело непростое, а шансы, прямо скажем, невелики. И если у ребенка не сформируется чувство собственной ущербности (что уже большое дело!), то, по крайней мере, ощущение неудовлетворенности собственными успехами точно будет. Если они действительно будут очень значительными, из ряда вон выходящими, то, вероятно, острота этого ощущения будет не столь высокой, как в иных случаях. Но ведь родитель,

недооценивающий нас, не считающий нас равными себе, осуждающий нашу слабость и несостоятельность, имеющий над нами власть, не существует в действительности, он сидит у нас в голове, в подкорке — он виртуален. Поэтому мы растем, а вместе с нами растет и наш виртуальный родитель, и как в три года или в десять лет он говорил нам, что мы «недоотягиваем» до придуманного им стандарта, так и в наши тридцать, сорок, сто лет он будет продолжать «говорить» то же самое.

Мы, иными словами, оказываемся заложниками психологической игры. **Наш родитель был когда-то сильнее, умнее и успешнее нас, а мы находились у него в подчиненном положении.** И как личность мы формировались именно в этом — подчиненном и проигрышном положении. Все наши достижения, успехи и победы были после, и все они звучали уже не как победы и достижения, а как своего рода оправдания и опровержения, способ доказать, показать... а в конечном счете убедить родителя в том, что мы чего-то стоим и поэтому достойны любви.

Это, разумеется, игра подсознательных сил, а вовсе не объективная оценка ситуации, наших родителей, нас с вами, в конце концов. Так что мы просто пожинаем последствия этой игры, которую, впрочем, сами и ведем. По итогу игрок

На вопрос: «Где же ты был, когда делили мир?» — они всегда отвечают: «Я был болен».

Альфред Адлер

получает не победу, а чувство неудовлетворенности и желание или двигаться дальше, или прекратить всякое движение. Ни тот ни другой случай не является идеальным выходом, но вопрос в том, будем ли мы продолжать эту игру? Имеет ли смысл играть в невроз? Решить для себя эту проблему каждый должен сам, но прежде следует понять, что такое иерархический инстинкт и насколько оправданно принимать его вызов.

Родители и дети — это одна команда, это единый элемент более сложной социальной конструкции, поэтому иерархическая борьба внутри семьи — сущее безумие. Счастье, если твои дети превзошли тебя, потому что тем самым они увеличили силу вашей общей команды. Правда, силой можно будет воспользоваться лишь при том условии, что вы команда, а не «ячейка общества», разрывающаяся на части внутренними противоречиями.

К сожалению, дети почему-то понимают это лучше родителей. Впрочем, этому есть объяснение: родители — дети своих родителей, и те когда-то, в свою очередь, создали в них своим воспитанием деформированный, изуродованный иерархический инстинкт. С незапамятных времен, из века в век, из поколения в поколение продолжается эта лишенная всякого смысла борьба. Однажды вожак-отец в стае человекообразных существ шикнул на своего отпрыска: «Не высовывайся!», а его «любимая жена» сообщила дочери: «Знай свое место!»

Тем это не понравилось, и с тех пор одни отыгрываются на других, а другие — на третьих.

Странно ли, что мы не знаем чувства удовлетворенности? Я думаю, что не странно. Впрочем, не будь этой патологической «энграммы» в структуре нашего общества, то мы, все вместе, вероятно, так никогда бы ничего не достигли, ничего бы не создали. Но, право, сейчас и так уже создано предостаточно — успехи наших трудов налицо, а вот счастливее наших предков мы от этого не стали. Так, может быть, детям дать, наконец, какую-то поблажку? Когда-то этот порочный круг нужно будет разорвать. Возможно, этого не сделали наши родители — к сожалению, но, к счастью, на этом история не заканчивается.

Случай

из психотерапевтической практики:

«Бороться можно и с пустым местом!»

Когда мы говорим о «верхе» и «ниже», оценивая структуру отношений между людьми, то нельзя не сказать, что особенное место эта тема занимает в работах одного из самых знаменитых учеников Фрейда — Альфреда Адлера. Именно Адлеру принадлежит термин «комплекс неполноценности» (или, иначе, «комплекс недостаточности»), о существовании которого знают почти все, но правильно понимают (даже в научной среде) — считанные единицы. Впрочем, мы не будем рассмат-

ривать теорию Адлера слишком пристально, а упомянем лишь ее беспримечательные стороны. Более того, личная история самого Адлера — это отдельная тема, которой, собственно, мы и уделим сейчас чуточку внимания. Конечно, пациент Альфред Адлер у меня не лечился, но мы восстановим картину по документальным источникам.

Мы, считал Адлер, рождаемся маленькими, слабыми, совершенно беспомощными, а потому нам естественно ощущать свою недостаточность, особенно если мы сравниваем себя со своими родителями. «Быть человеческим существом, — писал Альфред Адлер, — значит чувствовать свою недостаточность». Чувство собственной несостоятельности, рассуждал Адлер, и подталкивает нас к развитию. Оно вызывает в нас напряжение, и мы пытаемся двигаться вперед, чтобы уменьшить силу своего страдания.

Нерешительность, страх перед ответственностью, неуверенность — вот прямые проявления комплекса неполноценности. Но есть у этой медали и обратная сторона: сверхкомпенсация. Чувствуя свою неполноценность, человек может начать с ней бороться; например, он с головой окунается в работу, добивается немыслимых успехов и доказывает таким образом всем и каждому (а в первую очередь самому себе), что все-таки он кое-что из себя представляет.

Чтобы окончательно убедиться в собственной состоятельности, необходимо, правда, соблюсти еще одно условие: нужно с той же неопровержимостью доказать, что другие люди уж точно ничего из себя не представляют. И тогда начинается любимая игра детей и взрослых — в «Царя горы».

Забраться наверх, всех спихнуть вниз и насладиться сладким мигом своего величия. Мечта!

Компенсируя свой комплекс неполноценности, человек сражается с родственниками и друзьями, сотрудниками по работе и политическими оппонентами. Он всякий раз оказывается «наверху» (чего бы это ему ни стоило и чем бы это ни грозило). «Ведь нам нужна одна победа, мы за ценой не постоим!» Он ходит по головам, но даже это не доставляет ему удовольствия. Периоды падений воспринимаются как тяжелейшая трагедия, а мгновения триумфа пугают, поскольку обещают оказаться недолговечными и требуют обороны по всем фронтам. Этот бессмысленный бег по кругу может продолжаться сколь угодно долго...

Адлер в своих книгах рассказывает о сотнях вариантов, как мы можем пытаться взять верх, доказать всем на свете их несостоятельность и ничтожность, а самому величественно выступить «во всем белом и с блестками». С другой стороны, есть множество обходных путей. Чтобы победить, отнюдь не обязательно вступать в бой с открытым забралом, можно вообще обойтись без каких-либо сражений. Достаточно просто упасть навзничь, закапать глаза, постонать чуть-чуть, и все тут же вокруг тебя забегают, замечутся, а ты лежи себе и думай: «Давайте, давайте! Бегайте, да пошустрее!» Чем не победа? Очень даже победа. А если еще заставить всех окружающих чувствовать себя виноватыми, то вообще можно считать, что власть тебе обеспечена на долгие годы. В крайнем случае можно признать за собой поражение, а потом думать, как замечательно ты их наколот. Это тоже победа.

Как нетрудно заметить, всегда можно добиться желаемого результата: победить, оказаться «наверху» и насладиться своим триумфом. Однако есть два немаловажных нюанса. Во-первых, это не моя победа, а победа моего комплекса неполноценности, абсолютно меня победившего. Во-вторых, совершенно неясно, что мне теперь с этой победой делать. К делу ее, что называется, не подожьешь, отношения с окружающими могут при такой тактике только разладиться, да и в душе вряд ли произойдет прибавка, разве что кошки здесь поселятся с большими и острыми коготками.

Да и с кем мы, собственно говоря, воюем? Получается, что сами с собой. В нас есть комплекс, он заставляет нас или страдать от собственной никчемности (что, заметим попутно, полная ерунда), или преодолевать бесконечные страхи (оказаться в последних рядах, не сохранить лица и т. п.). Не легче ли избавиться от этого злосчастного комплекса неполноценности, от этого «пережитка роста», освободиться и жить дальше? Конечно, легче! И Адлер предлагал рецепты. Если речь идет о ребенке, то родителям и окружающим надлежит заставить его почувствовать свою ценность. Если же речь идет о взрослом, то воспитывать в себе желание помогать другим людям, а не бороться с ними.

Сразу скажу, что эти советы, на мой взгляд, хорошие, и теория очень хорошая, хотя, конечно, свести все только к ней, как это сделал Адлер, было бы неправильно. Мы очень сложно устроены, и в одну схему — «верх—низ» — все наше поведение никак не вписывается, именно поэтому мы и рассматриваем вопрос отношений родителей

и детей в настоящей книге так подробно и обстоятельно. Впрочем, сейчас мне бы хотелось сказать несколько слов о самом Адлере, о его личной истории. Это интересно...

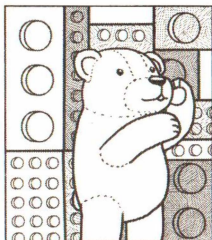
Альфред был вторым из шести детей небогатого семейства, проживавшего на окраинах Вены. Понятно, что у родителей не было времени заниматься детьми, а тем более старшими. Сам Адлер говорил, что у него было «беспризорное детство на улицах Вены». Вместе с тем родители, по всей видимости, верили сыну и поддерживали его. С матерью у Альфреда была тесная эмоциональная связь, а отец поддержал мальчика, когда его выгнали из школы за неуспеваемость. Учитель математики сказал тогда Альфреду, что ему пора оставить учебу в гимназии и освоить профессию башмачника. Но отец не допустил этого, заставил Альфреда нагнать сверстников по математике и вернуться в школу.

И вот один странный факт. Адлер любил рассказывать историю, как он поборол свой детский страх перед кладбищем. Дорога в школу, по словам Адлера, пролегла через кладбище, и всякий раз, проходя через него в компании одноклассников, мальчик испытывал ни с чем не сравнимый ужас. «Однажды, — вспоминал потом Адлер, — я твердо решил положить конец этому смертельному ужасу и в качестве средства для этого выбрал “очерствление”. Я немного отстал от остальных ребят, положил свой ранец на землю у кладбищенской стены и пробежал через все кладбище раз с дюжину, пока не почувствовал, что овладел своим страхом. Мне кажется, что с тех пор я проходил эту дорогу уже без страха».

Спросите, что в этой истории странного? Выяснилось, что по дороге в школу у Альфреда не было никакого кладбища! Причем выяснил это сам Адлер и сам же очень этому обстоятельству удивился. Как такое может быть, понять, конечно, сложно, но сама по себе подобная аберрация памяти необычайно показательна! Видимо, Адлер так хотел выглядеть в своих глазах смелым человеком, который умеет побеждать, что его воображение сыграло с ним этот фокус. Не имея возможности конкурировать со своими родителями, Адлер придумал его, чтобы конкурировать хотя бы с самим собой, со своим страхом. Конкурировать и обязательно победить...

«Совершенствоваться — значит в чем-то превзойти самого себя», — написал как-то Альфред Адлер. И это классическая формула «совершенствования», которую предлагает нам иерархический инстинкт. Он словно бы говорит нам: победи своих родителей или, на худой конец, победи самого себя. И действительно, мы зачастую умудряемся бороться с самими собой, причем, может быть, с большим рвением, нежели с другими. Это происходит в тех случаях, когда родители или серьезно подавляли нас и подавили-таки, или были столь авторитетны, столь высоко забрались, что нам более ничего не оставалось, как отрабатывать свой иерархический инстинкт с самими собой.

Иными словами, как это ни покажется странным, наши родители не всегда являются единственным источником нашей неудовлетворенности; мы можем и сами натренировать себя соответствующим образом.



Глава вторая

ИСТОЧНИК ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ

Хотя я уже высказал свое несогласие с интерпретациями, которые традиционно делает психоанализ, рассматривая отношения родителей и детей, но, как можно было заметить, не отрицал самого факта проблемы. Более того, общая схема отношений в семье, принятая в психоанализе, кажется мне соответствующей действительности; поэтому если мне и предстоит оспаривать данные этой уважаемой теории, то лишь в разрезе оценки и понимания вопроса.

Но вопрос есть, и он прост: есть папа и мама — они по одну сторону баррикад, а есть сын или дочь — и они по другую сторону тех же самых баррикад. Правда, имя этой баррикады (в рамках данной главы) — иерархический инстинкт, а вовсе не сексуальное влечение, хотя оно эпизодами и вплетается в общую ткань сражения. Обо всем этом мне и предстоит сейчас рассказать, поскольку данное противостояние и является источником нашего внутреннего, иногда даже не ощущаемого внутреннего напряжения.

Вечная неудовлетворенность Эдипа

Фрейд избрал для своей теории миф о царе Эдипе в качестве своеобразного доказательства главного постулата психоанализа: дети испытывают сексуальное влечение к родителю противоположного пола и ненавидят (даже желают смерти) родителю своего пола. Но, как мне представляется, подноготная древнего мифа имеет прямо противоположное значение. Попробуем в этом разобраться.

Когда фивский престол оказался пуст, Лай, который имел на него полное право, отправился в Дельфы, чтобы узнать у бога-прорицателя, будет ли его воцарение на счастье Фивам. Бог ответил уклончиво: «Да, если не родишь себе наследника». Лай испугался, но его молодая жена Иокаста, желавшая ребенка, родила-таки от него мальчика. Испугавшись пророчества, Лай велел отнести ребенка в ущелье Киферона, чтобы тот погиб. Но мальчик спасся, и его усыновила другая царственная чета — царь и царица Коринфа. Они-то и назвали его Эдипом, выдав себя за его истинных родителей.

Потом по новой родине Эдипа поползли упорные слухи, что он не сын своих родителей. Юноша отправился к тому же дельфийскому оракулу, чтобы узнать правду. На вопрос бог не ответил, но сказал: «Ты убьешь своего отца и женишься на своей матери». Конечно, благородный Эдип не мог

допустить этого и не вернулся в Коринф. Разве мог он допустить, что станет отцеубийцей и мужем своей матери? Он отправился странствовать.

По дороге в Фивы Эдип попал в своеобразное ДТП. На него наехала повозка некоего богатого гражданина, который, кроме прочего, ударил юношу хлыстом. Эдип не снес оскорбления и ответил ударом на удар, и гражданин скончался. Если бы в свое время Лай не совершил роковой ошибки — не удалил бы от себя сына, то этой трагедии не случилось бы. Ведь этим погибшим гражданином был не кто иной, как отец Эдипа — Лай. Так Эдип, не ведая о том, стал отцеубийцей.

В Фивах Эдип совершил подвиг, избавив город от напастей Сфинкса. За это была назначена награда — рука царицы, рука Иокасты, рука его матери. Но разве принял бы эту награду Эдип, если бы не опасался

Меня подавляла сама Твоя телесность. Я вспоминаю, например, как мы иногда раздевались в одной кабине. Я — худой, слабый, узкогрудый, Ты — сильный, большой, широкоплечий. Уже в кабине я казался себе жалким, причем не только в сравнении с Тобой, но и в сравнении со всем миром, ибо Ты был для меня мерой всех вещей.

Франц Кафка
(«Письмо отцу»)

стать супругом своей матери, матери, которую, как он думал, он оставил в Коринфе? Нет. Иокаста была все так же молода (она была родом из Спарты, где женщины не старели до самой смерти), и он, не зная, что совершает инцест, стал ее законным супругом. Теперь

Эдип не опасался, что обесчестит свой дом отцеубийством и постыдным браком...

Его мать родила ему трех сыновей и двух дочерей, которым он был и отцом, и сводным братом. Но на город напала чума — проклятие Аполлона. И вновь Дельфы, и вновь боги заговорили о преступлении, которое должно искупить. Но кто убийца царя Лая? Об этом Эдип спросил у святого Тиресия. И снова пророчество: Тиресий указал на самого Эдипа. Потом нашлись свидетели, правда раскрылась. Но Эдип не верил, ведь его родители были там, в Коринфе...

Только Иокаста, его мать, догадалась обо всем и кончила жизнь самоубийством. Она повесилась, сжимая в руке роковое ожерелье, которое, согласно другому пророчеству, должно было принести ей несчастье. Она знала об этом, но приняла роковой подарок. Теперь прозрел и Эдип. «Проклятье вам, мои глаза, не видевшие того, что следовало видеть!» — говорил Эдип у трупа повесившейся матери. Вытекли глаза страдальца под золотой иглой, и он во второй раз отправился в ущелье Киферона, чтобы обрести там смерть, не принявшую его в первый раз, когда он был младенцем. Крут замкнулся.

Вот такая история — все обо всем знали заранее, хотели избежать трагедии, и каждый сделал все от него зависящее, чтобы эта трагедия стала неотвратимой. И разве это миф о том, как сын желал смерти

своему отцу и сексуального соития со своей матерью? Что-то сомнительно. С общепсихологической точки зрения это история о страхе и о потворстве ему. Последствия подобной политики, как мы видим, трагичны. Если же все-таки рассматривать этот миф как своеобразный семейный эпос, то мы видим, что ребенок оказывается в нем игрушкой обстоятельств, а вовсе не активным действующим лицом.

Отец — Лай — удаляет от себя сына, как бы заведомо разочаровывается в нем. Ему не нужен тот, кто его победит, иерархический инстинкт не хочет сдавать своих позиций. Мать нуждается в сыне, в этом идеальном мужчине, который станет воплощением ее мечты. Он будет лучшим, потому что его любовь будет всемерной и вечной, сын для матери — это мужчина, который никогда не предаст. Поэтому **союз с матерью и конфликт с отцом является для мальчика в каком-то смысле делом предопределенным.**

Типичные отношения отца и сына — вещь заведомо непростая. Отец рассматривает своего сына как наследника, как продолжателя своего рода и своего дела, своей традиции в самом широком смысле этого слова. Отсюда рождаются его ожидания и требования по отношению к собственному ребенку. У всякого отца есть некое представление — каким должен быть его сын. С одной стороны, он должен успешно продолжать традицию, с другой стороны, ему не

следует претендовать на пальму первенства в отношениях с отцом.

Здесь есть конфликт и противоречие: если сын исполняет традицию отлично, то он становится лучше отца, а это последнего не устраивает; если же сын не оправдывает возложенных на него надежд, то он, следовательно, не будет первым, но и не справится с функцией достойного продолжателя традиции. В общем, так или иначе, но сын не удовлетворит ожидания отца, о чем тот не преминет ему сообщить. Сыну остается лишь перенести на себя, внутрь своего подсознания, эту неудовлетворенность собой.

Отцу достаточно трудно понять, что его сын — это отдельный и самостоятельный человек, что у него и психика организована по-своему, и личностных особенностей предостаточно — свои интересы, свое понимание, свое мнение. При всем при том сын, с одной стороны, нуждается в помощи и поддержке отца, что вполне естественно, а с другой стороны, хочет быть первым, потому что, как и его отец, несет в себе иерархический инстинкт. Сходство подходов налицо: оба — и отец, и сын — нуждаются друг в друге, и оба грезят о превосходстве. Так что конфликт почти неизбежен, буквально запрограммирован в структуре этих отношений.

Здесь на сцене появляется мать, которой, с одной стороны, чужды грезы отца о продолжении традиции; с другой стороны,

она как женщина заинтересована как раз в том, чтобы у сына с пальмой первенства все было «в лучшем виде». Она поощряет мальчика вне зависимости от того, в какой области располагаются его интересы, вне зависимости от того, как он представляет себе продолжение традиции отца и думает ли вообще об этом. Сын, разумеется, не отказывается от поддержки матери, но конфликт с отцом у него от этого только возрастает. Теперь он понимает, что отец не абсолютно прав, а отец осознает, что его чем дальше, тем меньше слушаются.

Впрочем, возможно, и мать находится с мальчиком не в лучших отношениях: то ли будучи разочарованной в мужчинах как таковых, то ли полагая, что мужчина должен быть неким неземным существом и уж точно без тех недостатков, которые свойственны юной мужской братии (от извечной готовности испачкаться во всем и вся до способности принимать решения и нести за них ответственность). Разумеется, причины такого отношения к мужчинам у женщины с подобными взглядами на «сильную половину человечества» коренятся в ее отношениях с собственным отцом. Но на данный момент никакие «почему» не имеют значения, важно то, что такая мать будет по-своему выказывать чувство неудовлетворенности собственным ребенком. Мальчик же будет находиться под двойным артиллерийским обстрелом, где каждый выстрел свидетельствует только об одном —

«ты недостаточно хорош», «ты не первый и не лучший», «ты так себе или даже хуже того».

В любом случае отношения матери с сыном влияют, и, как правило, не самым лучшим образом, на его отношения с отцом. Итог этого влияния — чувство неудовлетворенности собой. Мальчик начинает создавать в себе некий идеал, к которому будет всю последующую жизнь стремиться. Квинтэссенция этого идеала — «будь первым», «будь победителем», «докажи всем, на что ты способен». Иерархический инстинкт, иными словами, обостряется, битва с родителями (и прежде всего, с отцом) за пресловутую «пальму первенства» становится жестче и кровопролитнее, а чувство неудовлетворенности собой и своими достижениями — все больше и больше. В финале мы имеем законченного невротика со всеми вытекающими отсюда последствиями — спасайся кто может!

Случай

из психотерапевтической практики:

«У моего папы был папа...»

Молодой человек по имени Артем обратился ко мне по поводу внутренней напряженности, чувства неудовлетворенности своей жизнью и с ощущением того, что он не знает, что ему делать. Когда тебе 23 года, в стране творится не пойми что, а как-то организовывать свою жизнь надо, подобные

переживания кажутся вполне естественными. Впрочем, проблема и переживания по поводу проблемы — это далеко не одно и то же.

Если перед тобой стоит какая-то задача, то было бы правильно взяться за голову и эту задачу решать, а вот просто переживать совершенно бессмысленно и бесполезно, подобная деятельность, что называется, ни уму ни сердцу. Нам с Артемом предстояло решать не проблему его жизненного устройства, а вопрос, как избавиться от переживаний, которые мешают этому жизненному устройству состояться.

По образованию Артем был филологом (год назад он закончил университет), как, впрочем, и все его ближайшие родственники. Филологический факультет университета помнил его деда, бабушку, отца, дядю (брата отца), маму... Странно ли, что мальчик решил стать филологом? Нет, не странно. Эффект так называемого социального научения работает, а потому если уж бабка с дедкой схватились за репку, то и внучке не устоять, и даже Жучка подключится. Короче говоря, семейная традиция.

Сначала Артем рассказал мне о своих родителях, которые к этому времени уже разошлись, хотя и тянули с разводом почти пять лет, изводя тем самым друг друга, своих детей (у Артема была еще младшая сестра) и, что характерно, собственное будущее. Артем был близок с матерью, с отцом — нет. Отец всегда был к нему холоден, негативно отзывался о его интересах (с детства ребенка привлекали технические вещи), полагая, что они свидетельствуют «о слабости мозговой организации и недостатке серого вещества». Впро-

чем, тут отец Артема был точь-в-точь похож на своего отца, который говорил всю жизнь примерно то же самое, но, соответственно, ему самому.

Такая преемственность (не столько профессиональная, сколько психологическая) меня, разумеется, заинтересовала, и я стал расспрашивать Артема об отношениях в его «старшей» семье. Дед Артема всемерно гордился своей жизнью и достижениями. Он был выходцем из простой крестьянской семьи, еще до Великой Отечественной войны закончил педагогическое училище и работал учителем в сельской школе. Потом была война, дед Артема оказался на ленинградском фронте, где выполнял функции переводчика и очень быстро был переведен с боевых позиций поближе к тылу, то есть в сам блокадный Ленинград. Здесь он познакомился со своей будущей женой, которая до войны успела стать студенткой университета, а теперь работала медсестрой.

После войны дед Артема закончил университет и занялся научной работой. Нельзя сказать, чтобы она шла очень удачно, но кандидатскую степень и должность доцента он-таки смог получить, и это была высшая, можно сказать, заоблачная точка карьерного роста в его простой семье. Дед постоянно рассказывал о том, как это много — выйти из деревенской семьи и самому добиться такого положения — Ленинград, кандидатская,

Отцовская любовь не безоговорочна, это любовь обусловленная. «Я люблю тебя потому, что ты воплощаешь мои надежды, потому, что достойно справишься со своими обязанностями, потому, что ты похож на меня» — таково выражение отцовской любви.

Эрих Фромм

должность доцента и возможность общаться с корифеями филологической науки.

Разумеется, подобные повествования предназначались не для сотрясания воздуха, а всякий раз имели цель уязвить сына (отца Артема), который, если продолжить логику этих рассуждений, добился успеха в жизни лишь за счет своего отца, который (о чем постоянно упоминалось) поступил в университет лишь благодаря своему отцу, и сам, в свою очередь, «ни на что не был способен». Пренебрежительное отношение к сыну (отцу Артема) было для деда естественным, в порядке вещей, и отчасти его оценки соответствовали истине.

Отец Артема не отличался от природы большим дарованием, но был упрям и дотошен. Его младший брат (дядя Артема) был его полной противоположностью — яркий, оригинальный, талантливый, что, собственно, и сделало его любимчиком своей мамы (бабушки Артема). Но, едва защитившись и получив отзыв научного совета университета — «этот юноша много добьется», он нелепо погиб в автомобильной катастрофе, что дало повод бабушке Артема впасть в тяжелую депрессию и потом открыто ненавидеть оставшихся у нее мужчин — деда и отца Артема.

Она постоянно скандалила с мужем, считала его «серым», подавляла сына (отца Артема), считая его недалеким, и параллельно со всем этим страдала от приступов гипертонии. Однажды, когда дед уже умер, Артем спросил у бабушки: «А зачем ты вышла за него, если он был такой плохой?» На что она, не моргнув глазом, ответила: «Знаешь, Артем, хорошие с войны живыми не возвраща-

лись!» В общем, неудовлетворенность жизнью у этой женщины была всемерной, а виновниками этой неудовлетворенности были назначены ее муж и сын.

Короче говоря, обстановка в семье была — будьте-нате! Дед, который требовал от всех признания своей великой роли в жизни семьи; бабушка, которая открыто презирала двух своих мужчин; и наконец отец, который сносил все эти муки, корпя над научными трудами безо всякого эффекта, но с единственной мечтой — стать профессором и возглавить кафедру. И надо сказать, после смерти своего отца (деда Артема) ему это удалось (правда, не в том университете, где он хотел, да и случилось это в момент, когда возник кадровый голод — вся молодежь «на перестроечных волнах» бежала из «фундаментальной науки»). Но формально цель была выполнена, и, условно говоря, его отец был им побежден.

Вся эта конкуренция, если смотреть со стороны, конечно, выглядит как чистейшей воды глупость. А если смотреть изнутри, то легко заметить: отец Артема постоянно страдал от давления со стороны своего отца, который никак не хотел признать его успехов, всячески их принижал и выставлял собственные достижения на всеобщее обозрение. Еще одна зарисовка. Когда дед уже умирал от рака, он, находясь фактически в агонии, заведя Артема, зашедшего в комнату, приподнялся на постели и почти крикнул ему: «И все-таки я больше твоего отца — я доцент, а он только кандидат!»

Видимо, эта потребность в конкуренции с отцом, в свою очередь, толкнула отца Артема на

работу в науке. На самом деле он был изумительным преподавателем, а наука, исследования, мягко говоря, не были его коньком. Мать Артема, по сути, выполняла за отца его научные исследования, если, конечно, все это можно было назвать *наукой*. На деле это, конечно, была не наука, а способ доказать отцу собственную состоятельность. Когда же отцу Артема это удалось и он стал «больше своего отца», занял должность профессора и заведующего кафедрой, самому Артему пришлось хуже худшего. Отец превратился в его кошмар, он постоянно донимал сына своими мелкими придирками, говорил о его несостоятельности, о том, что у него ничего не получится, что он не состоится как ученый и т. п.

Иными словами, ситуация повторялась, только сейчас отец Артема вел себя еще хуже, чем его собственный отец. Правда, мать в какой-то момент встала на сторону сына. Брак родителей Артема распался, когда выяснилось, что у его отца уже несколько лет как длится роман с одной из его аспиранток. Развод родителей оказался спасительным как для самого Артема, так и для матери, которая освободилась, наконец, от своей патологической зависимости от его отца.

Так как отцовская любовь обусловлена, я имею возможность приложить усилия, чтобы привлечь ее, я могу трудиться во имя ее; отцовская любовь, в отличие от материнской, не находится вне пределов моего контроля.

Эрих Фромм

Но несмотря на все это, Артем продолжал ощущать неуверенность в самом себе, чувство внутреннего напряжения, а главное — чудовищную неудовлетворенность, связанную со своей профессией и с тем, что ему приходилось делать. К это-

му времени он уже занимался научной работой, но стал осознавать, что вынужден заниматься этим только для того, чтобы повторить судьбу своего отца. Когда же нам удалось восстановить все элементы его семейной «мозаики», состояние Артема улучшилось, он понял, что продолжать прежнюю работу ему невыносимо тяжело и она никогда не даст ему ощущения удовлетворения, не позволит самореализоваться.

Артем появился у меня в кабинете только через год. Он поделился тем, что произошло с ним за это время. Прекрасное знание иностранного языка позволило ему устроиться в западную компанию, которая занималась поставкой сложного технического оборудования в Россию. Артем занимался переводом и адаптацией специализированных технических текстов и документов — инструкций по применению, технических паспортов и т. п. Теперь он был абсолютно доволен, потому что занимался тем, что было ему интересно, и был на хорошем счету в компании. Его технический склад ума, до сих пор не находивший себе применения, был востребован, да и его филологические знания пришлось как нельзя кстати.

Впрочем, ситуация могла бы сложиться и иначе, если бы Артем не заметил, как втягивается в семейную игру «Кто лучше?» и продолжил бы необъявленный поединок за научные степени и звания. Мы должны заниматься тем, что нам действительно интересно, а Артем занимался тем, что позволяло ему и его отцу продолжать выяснять отношения. Теперь они просто лишились такой возможности: Артем вышел из игры, нашел свое дело, получил хорошее место в хорошей

❖ компании и смог почувствовать себя самостоя-
❖ тельным и состоявшимся человеком. Одновре-
❖ менно с этим наладилась и его личная жизнь, что,
❖ впрочем, закономерно, ведь он перестал ощу-
❖ щать свою патологическую неудовлетворенность
❖ собой и своей жизнью, и жизнь за это, в свою
❖ очередь, отблагодарила его.

Вечная неудовлетворенность Электры

Казус, который произошел с мифом об Электре, и вовсе поставил психоанализ в неловкое положение. Вкратце эта мифологическая история выглядит следующим образом. Вернувшись с Троянской войны домой, в Микены, Агамемнон был убит своей женой — Клитемнестрой, которая за долгое время его отсутствия недвусмысленно сблизилась с родственником своего мужа Эгисфом, а потому в самом муже теперь, понятное дело, не нуждалась. За это сын Агамемнона — Орест — отомстил своей матери, убив ее и ее любовника. Это не прошло для него даром — боги наслали на Ореста проклятие в виде ужасных Эриний, которые должны были гонять его по свету. До сих пор в Греции сохранились развалины микенского дворца, где, по преданию, разворачивались эти ужасные события. Завораживающее зрелище! Ну да мы не об этом...

Поскольку Фрейд считал, что пресловутый «Эдипов комплекс» есть и у девочек, ему был необходим миф, в котором бы роль

Эдипа выполнила дочь. По задумке, она должна была желать связи со своим отцом и смерти своей матери. Вот и пришлось слегка подтасовать факты античной истории. В психоаналитической трактовке именно Электра стала виновницей всех злоключений своей семьи. Она якобы страстно любила отца и не могла простить матери ее прелюбодеяния и мужеубийства. Подговорив своего брата, она его руками убивает мать и ее любовника. Уже в XX веке Жан Поль Сартр переписал античную драму в психоаналитическом ключе (пьеса «Мухи»), где Электра действительно выступает в качестве злого гения.

Но если верить Эсхилу и другим античным авторам, убийство матери Ореста и Электры было карой Аполлона, по чьему указанию Орест и привел божественный приговор в исполнение. Впоследствии античные мудрецы будут долго спорить о том, должен ли человек нести наказание, если он выполнил волю бога, в данном случае — Аполлона. А потому эта трагедия по большому счету есть трагедия скорее юридической утряски взаимоотношений богов и людей — «Не будь на то Господня воля, не отдали б Москвы...» Впрочем, если теории нужен миф, то она его отыщет, так что остается читать Сартра.

Теперь серьезно. Отношения девочки и ее родителей, как может показаться на первый взгляд, не столь уж драматичны, как отношения сына со своими предками. Но

по большей части это связано с тем, что девочки просто менее склонны проявлять свое негативное отношение к окружающему. Мальчики — борцы по природе и по духу, поэтому конфликты, которые они задевают и в которые ввязываются, конечно, куда заметнее.

Психологические же проблемы девочек, как правило, глубоко скрыты в их подсознании и часто неосознаваемы даже ими самими. Психологическое состояние осознается в действии, проявляясь некими событиями и делами. Если же мы подавляем его, не даем ему возможности реализоваться, то, даже будучи его носителем, мы не скажем о нем ничего вразумительного — ни другим, ни самим себе (в этом, кстати, проблема всех детских комплексов).

Женщины нуждаются во внимании — это вполне естественно. И внимания, если оно приятно, не бывает много. Ко всему прочему, в семье работает правило пропорции — чем больше в ней женщин и чем меньше мужчин, тем меньшее количество мужского внимания приходится на одну женскую душу. Это ситуация «ограниченных ресурсов», за которые, как известно, всегда начинается борьба. Причем если прабабушка отчаянно конкурировала в этом с бабушкой, бабушка — с мамой, то дочь будет находиться в состоянии неудовлетворенности по этому показателю даже в случае переизбытка внимания со стороны «сильной половины человечества».

Конечно, конкурировать с дочерью по вопросу, — кто лучше, кто более любим и кто заслуживает большего внимания, наверное, неловко. А все, что нам неловко, мы пытаемся делать исподволь, незаметно, подчас даже для самих себя. Вот почему конкуренция за лидирующие позиции в женском стане (за должность «любимой жены»), как правило, не всегда заметна неискушенному наблюдателю. Психотерапевта же к последним никак нельзя отнести, а потому тут — в психотерапевтическом кабинете — скрытое становится явным.

Мать подавляет свою дочь, сама не замечая этого; мать ревнует к своей дочери, не понимая, что она это делает. Внутриполовая конкуренция среди женской части населения значительно выше, нежели среди мужской, не случайно же мужчины так воспевают дружбу и действительно способны дружить, что называется, не на жизнь, а на смерть, тогда как с женской дружбой все хорошо лишь до тех пор, пока не появляется мужчина, способный стать яблоком раздора.

Если в отношениях между сыном и отцом изначально давление идет только со стороны отца, а сын включается в систему этого противостояния только после того, как убеждается в бессмысленности ожидания поддержки и понимания со стороны отца, то в отношениях между матерью и дочерью ситуация осложняется тем, что дочь конкурирует с матерью за внимание и любовь

Впрочем, многие девочки достаточно быстро понимают, что их борьба за внимание мужчин небезопасна, и предпринимают всяческие попытки, чтобы убедить всех в обратном. Они говорят, что никогда не выйдут замуж, что мужчины женщинам не нужны и т. п. Другие молодые дамы, напротив, всячески пытаются вырваться из-под материнского пресса и с малолетства бросаются во все тяжкие, словно бы хотят доказать своим матерям, что они от них совершенно свободны и могут вполне преуспеть.

Третьи компенсируются тем, что начинают дружить с мальчиками, подражать мальчикам, вести себя по-мальчишески. Фрейд посчитал такое поведение признаком чувства женской ущербности, связанной с отсутствием у девочки полового члена, и назвал «кастрационным комплексом». Но, как показывает непредвзятый анализ, такое поведение просто позволяет девочке реализовывать ее иерархический инстинкт в обход прямой конфронтации с матерью, которая по тем или иным причинам оказывается или небезопасной, или многотрудной и бесперспективной.

Здесь нужно иметь в виду еще и такое обстоятельство. Маленькая девочка пока не в курсе того, что считается «красивым», а что «некрасивым» в эстетическом смысле.

Она не умеет правильно себя вести, подавать себя должным образом. И для матерей эта их неумелость является лучшей точкой бесконечных атак: «Ты неправильно одеваешься!», «Где ты видела такое сочетание цветов!», «Ты выглядишь ужасно! Это тебе совсем не идет!», «С твоей фигурой это просто нельзя носить!», «К таким узким глазам такая тушь не идет!», «Перестань так себя вести, на тебя просто неприятно смотреть!» Возможностей принизить девочку у матери предостаточно, и нетрудно заметить, что здесь матерью руководит вовсе не половой, а иерархический инстинкт.

При этом сама девочка в этот момент не столько осваивает азы эстетики, сколько переживает давление и получает психологические травмы.

Она, как оказывается, недостаточно красива, недостаточно привлекательна, возможно, слишком толстая или, быть может, с некрасивыми ногами или чертами лица. Теперь же нам остается осведомиться у взрослых женщин, какие собственные мысли они считают для себя

Мне всегда была непонятна Твоя полнейшая бесчувственность к тому, какую боль и стыд Ты был способен вызвать у меня своими словами и суждениями, казалось, Ты не имел представления о своей власти надо мной. Конечно, мои слова тоже нередко Тебя оскорбляли, но в таких случаях я всегда сознавал это, страдал, однако не мог совладать с собой, сдержаться и, едва выговорив слово, уже сожалел о сказанном. Ты же беспощадно бил меня своими словами, Ты никого не жалел ни тогда, ни потом, я был перед Тобой беззащитен.

Франц Кафка
(«Письмо отцу»)

наиболее тягостными, и мы услышим все, что так или иначе говорили им матери во время своих «уроков красоты». Даже для мужчин, для обозрения которых, как кажется, это все и делается, вещи, из-за которых переживают женщины, отнюдь не так очевидны, как очевидны они самим женщинам, отыгрывающим таким образом свои внутренние психологические конфликты с виртуальными матерями, «квартирующими» в их подсознании.

Впрочем, конечно, «красотой» дело не ограничивается. Матери подавляют своих дочерей самыми разными способами; они могут, например, говорить, что дочек не возьмут замуж, не будут любить, что они не добьются успеха в жизни, что они не смогут выучиться и работать, что будут висеть на шее у мужа. «Только бы тебя выдать замуж!» — восклицает в благородном порыве мама и театрально заламывает руки. А девочка тем временем читает подтекст: «На тебя никакой надежды! Единственное счастье — если какой-то дурак решится взять тебя в жены!» Причем понятно, что взять в жены *такую* может только круглый дурак. В общем, налицо классическая реприза иерархического инстинкта: «Ты никуда не годишься! Ты ничто, а я все!»

Мамы уверяют своих дочек, что те обязаны им своим счастьем, и никогда не признают того, что и за многие свои несчастья они также обязаны именно им. Мать как будто говорит дочери: «Тебе, конечно,

не на что рассчитывать, но, даст бог, подвернется какая удача. Ты ведь мне не чета. Я всего добилась сама и все делала правильно, а ты... Ты не можешь и не умеешь, а потому без меня ничего у тебя не выйдет!» И с этим лейтмотивом в отношении матерей и дочерей, видимо, ничего не поделать. На уровне сознания, личного понимания все, что делает мать для своей дочери, она делает, «чтобы было лучше». А игры иерархического инстинкта, как правило, скрыты от глаз самих игроков.

Здесь, впрочем, нужно оговориться. Дело в том, что отчасти мать права, конечно, юной девочке известно о жизни и ее правилах еще очень мало. Однако вопрос не в том, права или не права мать; вопрос в том, как чувствует себя в этот момент девочка. Ощущает она себя «прекрасной» и «замечательной» или «никому не нужной замухрышкой»? Поверив же в последнее, будущей женщине будет невообразимо трудно побороть свои страхи, свою неуверенность, а главное — чувствовать удовлетворение от того, что она делает и чего добивается. Во всем ее будет преследовать образ матери, которая будет продолжать шептать ей на ухо нелицеприятные тексты унижающего или обесценивающего содержания.

Роль отца в этой пьесе — скорее роль богато (или в других случаях — бедно) инкрустированной декорации, нежели активного действующего начала. С одной стороны, он куда более доброжелателен к своей

дочери, ему нравится все, что бы она ни сделала и ни сказала; но с другой стороны, самым фактом своей женитьбы на ее матери он свидетельствует — «твоя мать лучше», «я предпочел тебе твою мать, извини». И вот маленькую девочку спрашивают, за кого она выйдет замуж, когда вырастет, и она, не задумываясь, отвечает: «За папу!» И слышит в ответ: «Нет, деточка. Этого у тебя не получится. У твоего папы уже есть жена — это твоя мама!» Что происходит в этот момент в душе ребенка, сказать трудно, но то, что ничего хорошего, можно сказать с высокой долей точности.

Особенно обостряются отношения матери и дочери в случае развода родителей. Девочки, которые, как правило, куда ближе к отцу, чем мальчики, переживают развод родителей тяжелее, ведь они расстаются с отцом, который им дорог. С мальчиками в этом смысле проще — они чаще придерживаются стороны матери, а потому в случае развода между ними и их матерями обычно не бывает конфликтов и непонимания. Тогда как с девочками все иначе. Если отец им дорог, а чаще всего это так, и если они любят его сильнее, чем мать, то развод родителей для них — катастрофа. А матери чувствуют, что дочери не на их стороне, и это, конечно, не может их радовать. В этом случае интенсивность противостояния матерей и дочерей усиливается, хотя зачастую они не отдают себе в этом отчета.

Девочки воспитываются в состоянии притеснения со стороны матерей — более сильных, более уверенных в себе и более «обтертых жизнью». Иерархический инстинкт девочки в таких условиях заведомо имеет мало шансов для своего нормального и гармоничного развития. Тем более что проявления иерархического инстинкта у мальчиков хоть и встречается сопротивлением, но в целом поощряется. С девочками же этого не происходит — проявление их иерархического инстинкта встречает не только сопротивление со стороны взрослых, но и всемерное неодобрение. С таким изуродованным иерархическим инстинктом молодые женщины и выходят в самостоятельную жизнь.

Случай

из психотерапевтической практики:

«Клизма — педагогический инструмент»

Тамара была госпитализирована в Клинику неврозов им. академика И. П. Павлова с жалобами на сниженное настроение, чувство подавленности, апатию, утрату интереса к жизни, снижение массы тела, нарушения сна. Проще говоря, у этой пятидесятишестилетней женщины налицо были все симптомы депрессии. Состояние стало развиваться после смерти матери. Тамара была не замужем, детей у нее не было, так что после случившегося она осталась совсем одна. Работу свою на швейной фабрике она не любила, а в коллективе

чувствовала себя неудобно. В общем, формальных поводов для депрессии было предостаточно.

Надо сказать, что поначалу Тамара была немногословна, смотрела на меня испуганными глазами, но через какое-то время мне удалось ее разговаривать. В таком возрасте вряд ли имеет смысл спрашивать женщину, почему она не вышла замуж или хотя бы не родила ребенка, но все-таки я должен был это спросить. Вот я и спросил, а она расплакалась и снова стала что-то говорить о своей матери. Сначала я не понял, почему она так странно отвечает на вопрос о своей личной жизни, но потом все встало на свои места.

Мать Тамары была очень тяжелым человеком. Молодость она провела на союзных стройках, поскольку по складу и по духу была активисткой. Но судьба подставила ей подножку. На одной из упомянутых строек она познакомилась с мужчиной, который сделал ей предложение всего через пару месяцев после знакомства. Мать Тамары согласилась, они поженились и вернулись в Ленинград, на место жительства молодой супруги.

Чувство неполноценности и его следствия идентифицируются с ощущением женственности, которое компенсаторно включает защиту в психической надстройке, чтобы удержаться в мужской роли, и смысл невроза часто скрыт в двух основных мыслях-антагонистах: я женщина (или как женщина), а хочу быть мужчиной.

Альфред Адлер

Скоро последовала беременность, а вместе с ней и ужасное открытие. Оказалось, что ее супруг был во-
ром, провел какое-то время в тюрьме и просто нуждался в том, чтобы получить ленинградскую прописку.

Мать Тамары, узнав о том, что она стала инструментом в руках своего

мужа, немедленно выгнала его из комнаты своей коммунальной квартиры и подала на развод. Так мать Тамары в одночасье стала матерью-одиночкой, а не родившаяся еще девочка — «безотцовщиной». С тех пор в этой семье, состоявшей из двух человек, был строжайший, хотя и негласный, запрет на мужчин. Мать Тамары никак не могла пережить обман своего мужа, отца Тамары, замкнулась, а спустя какое-то время стала совершенно невыносимой.

У матери Тамары постепенно сформировалась целая теория касательно мужчин, их эгоистичности и лживости. Тамаре запрещалось дружить с мальчиками, а потом и с юношами. Попытки Тамары устроить свою личную жизнь пресекались матерью в самых резких и грубых формах. Даже когда у Тамары в секрете от матери возникали какие-то отношения с мужчинами, мать быстро об этом догадывалась, выслеживала свою дочь и устраивала на публике ужасные сцены — кричала на нее, обзывая самыми последними словами, сыпала обвинениями на ее молодого человека и т. п. Сначала Тамара пыталась как-то сопротивляться матери, но мать не сдавалась и продолжала свой натиск.

Окончательно Тамара сломалась после того, как у нее появился мужчина, от которого она забеременела. Этот молодой человек сделал Тамаре предложение, пошел просить ее руки у матери (об этом Тамара сама его попросила), но мать Тамары даже не пустила его на порог, и он вынужден был ретироваться. Тамара оказалась под домашним арестом, а потом мать вынудила ее сделать аборт. Разумеется, все это делалось под благовидным

предлогом защиты дочери от «ужасных мужчин».

Когда Тамара рассказывала мне свою историю, она несколько раз упомянула о клизмах. Сначала я не придавал этому никакого значения, поскольку Тамара говорила об этом как-то вскользь. Но после очередного упоминания об этой процедуре я спросил ее, зачем они делались. Выяснилось, что мать Тамары была уверена, что у девочки «плохой желудок», а потому с раннего детства регулярно делала ей клизмы. Причем стремление «лечить» дочь таким образом обострялось у нее каждый раз, когда у Тамары появлялся ухаживающий за ней мужчина.

Какое-то время в процессе нашего разговора я думал, что речь идет о том, что Тамара сама проводила себе эту процедуру. Но потом, наконец, я понял, что мать самолично делала дочери клизмы, причем и в раннем детстве, и когда дочь уже стала взрослой женщиной. Сама по себе эта процедура, конечно, не является предосудительной, но в том виде, в каком это все происходило, данное мероприятие носило, мягко говоря, странный характер. Это навело меня на мысль, что клизмы были своего рода наказанием.

Унизительность этой процедуры чувствовалась Тамарой, и ее мать не могла не знать, что это доставляет дочери психологические мучения. Но сила влияния матери на дочь была так велика, что Тамара просто не могла ей сопротивляться. Мать Тамары демонстрировала таким образом свою власть над дочерью, воплощая в этом «лечебном» мероприятии мужскую роль. Можно даже сказать, что мать Тамары практически на-

силоvala этими клизмами свою дочь, и унижение, которому с завидной регулярностью подвергалась подобной экзекуции молодая женщина, по сути, лишало ее всякой возможности психологически сопротивляться матери.

Когда Тамаре исполнилось сорок лет, она потеряла всякую надежду завести семью и родить детей. Ее мать перенесла инсульт, была парализована и полностью привязала к себе дочь. Тамара всю жизнь боялась своей матери, не могла ей перечить, а теперь и вовсе оказалась у нее в прислужницах. Тамара никогда не слышала от нее доброго слова или хоть какой-нибудь благодарности. Вся ее жизнь превратилась в бесконечное служение своей матери, которое продолжалось ровно до тех пор, пока мать не умерла.

Казалось бы, после смерти матери Тамара должна была испытать чувство облегчения, почувствовать, наконец, себя свободной, но дело приняло другой оборот. И это естественно, ведь вся жизнь Тамары была до того момента целиком и полностью посвящена матери, а теперь, когда этот своеобразный столп пал, Тамара — забитая, нерешительная и уже совсем не молодая женщина — оказалась у разбитого корыта. По сути, она и не жила до этого, всю свою жизнь она не имела ни своего мнения, ни своих интересов. Ее мать была всем в ее жизни, и с ее уходом у Тамары возникло ощущение, что и ее жизнь кончилась.

Конечно, помочь Тамаре было непросто. Отношения с матерью оставили на ее психике неизгладимый отпечаток, а прожитые годы были так бездарно ею потрачены, что рассчитывать на чудо

преображения поначалу не приходилось. Самое большее, чего мы смогли добиться, так это излечения ее депрессии. Кроме того, я рекомендовал Тамаре максимально сильно изменить свою жизнь, изменить ее так, чтобы она совсем не напоминала ей ту жизнь, которую она вела со своей матерью. Тамара поняла и приняла мои предложения, ей удалось разменять жилплощадь и выехать из коммуналки, где она жила с матерью, в однокомнатную квартиру.

Спустя какое-то время Тамара устроилась нянечкой в детский сад и была очень довольна своей новой работой — возможностью общаться с детьми и чувствовать себя полезной. Постепенно она стала освобождаться от своей психологической зависимости от матери и навязанного ею образа жизни. У Тамары появились новые знакомые, новые отношения, и постепенно она преобразилась. Хотя, конечно, упущенные годы были потеряны безвозвратно.

Вся эта история и до сих пор кажется мне почти невозможной. Трудно себе даже представить, чтобы родители имели такое влияние на своих детей и могли таким образом его употребить. Но оказывается, что иногда личные проблемы родителей способны так чудовищно изуродовать жизнь их детей. И когда думаешь об этом, то понимаешь, что, несмотря на все оговорки, детям волей-неволей приходится отвечать за грехи своих родителей. Да, история Тамары — история особенная, такое случается не часто. Однако она как нельзя лучше свидетельствует о том, какую неограниченную власть может подчас иметь мать над своей дочерью.

Неудовлетворенность: пути выхода

Подведем итоги второй части книги. Сейчас мы попытались рассмотреть проблему отношений родителей и детей в ракурсе иерархического инстинкта — этой второй составляющей нашего общего, в сущности, единого инстинкта самосохранения. И если чувство незащитности, столь характерное для современного человека, свидетельствует о страдании инстинкта личного выживания, то чувство неудовлетворенности — собой, жизнью, тем, что мы делаем, — возникло здесь, в структуре нашего иерархического инстинкта.

Наши родители, как это ни покажется странным, конкурировали с нами за некую власть, за некий виртуальный «верх». По всей видимости, они играли с нами в ту же игру, в которую когда-то с ними играли их родители (наши бабушки и дедушки). Из поколения в поколение, таким образом, передается это болезненное стремление к подавлению своих детей, а дети тем временем ищут

В норме отцовскими чувствами к дочери руководит уважение к ее юности и невинности. Если он сексуально счастлив с женой, его привязанность к дочери свободна от бессознательной сексуальной вины. Но в сексуально несчастной семье девочка невольно становится объектом, на который отец проецирует свое неисполненное сексуальное влечение, а мать — сексуальную вину. Мать начинает видеть в дочери проститутку, а отец — принцессу.

Александр Лоуэн

возможность восстановить «статус-кво» и делают это, к сожалению, за счет подавления собственных детей.

Итог этой патологической страсти родителей к доминированию над своими детьми, как мне представляется, может быть сформулирован таким образом. В процессе формирования нашей личности мы столкнулись с непреодолимыми препятствиями, которые травмировали наш иерархический инстинкт. Мы стали, во-первых, испытывать чувство хронической неудовлетворенности собой и своей жизнью; во-вторых, заразились болезненной страстью к борьбе и противостоянию в отношениях с другими людьми; в-третьих, мы сформировали в себе виртуальные образы наших родителей, в бесплодной дискуссии с которыми мы теперь и находимся.

Чувство хронической неудовлетворенности

Чувство неудовлетворенности собой, жизнью и тем, что ты делаешь, знакомо каждому человеку. Иногда закрадывается мысль, что не испытывать этих чувств — значит быть самодовольным глупцом, непроходимым тупицей. Как вообще можно удовлетворяться тем, что ты делаешь? Недаром же блистательному Сальвадору Дали принадлежит острый афоризм: «Не бойтесь стремиться к совершенству, вы его все равно не достигнете». Впрочем, тут закономерно

встает вопрос: если достичь совершенства невозможно, то не является ли стремление к нему какой-то невротической причудой? Действительно, если чего-то не может быть, потому что не может быть никогда, разве не глупо пытаться получить это? Желание найти философский камень, конечно, похвально, но не безумие ли потратить на это жизнь?

Да, наши родители задали нам поистине сфинксову задачку. Они сначала заставили нас чувствовать собственную несостоятельность, а потом поманили неким идеалом, которым, как им казалось, мы должны были быть. Нам же грезилось, что, попади мы в этот идеал, в это придуманное для нас прокрустово ложе, и мы будем любимыми. Последнее же значило для нас, как мы теперь знаем, не просто чувство защищенности; ощущать себя любимыми значило для нас — быть первыми. Ведь мы всегда делили любовь родителей с кем-то — с родителями наших родителей, с нашими братьями и сестрами, с их делами, которым они отдавали свое время, наконец, с посторонними людьми, которыми наши родители восхищались.

~~~~~

Любовь — чувство эгоистическое. Если тебя любят, тебе хочется, чтобы тебя любили, во-первых, *целиком*, то есть за все, что ты делаешь и что собой представляешь, а во-вторых, *только* тебя. Разумеется, родители не могли нам подарить такую полноту любви, а мы в свои юные годы не

Мы не нашли в своих родителях той полноты любви, на которую рассчитывали. То, что это невозможно в принципе, не было нам понятно, ведь ребенок не видит дальше собственного носа. Ему важно только то, что происходит с ним; ему кажется, что этим, собственно, окружающий мир и ограничивается. Вполне естественно, что, разочаровавшись в любви своих родителей, мы принялись конкурировать не только с другими людьми за любовь своих родителей, но и с самими родителями. Здесь, впрочем, мы снова оказались в заведомо проигрышной позиции.

Родители ощущались нами как инстанция силы и власти, ведь в конечном счете от них в нашей жизни зависело абсолютно все. А как можно бороться и соревноваться с тем, от кого ты находишься в полной зависимости, с тем, кто обладает над тобой всей полнотой власти? Разумеется, мы обрекли себя на поражение, которое, впрочем, не могли принять — вот и источник нашей хронической неудовлетворенности.

Мы продолжали бороться, а наши родители, чувствуя наше сопротивление, досадовали и злились. С какой стати было им соглашаться с тем, что мы — победители, а они — побежденные, что мы — сильнее и

умнее, а они — слабее и глупее? Они просто физически не могли на это пойти и не шли, тем более что и они сами, в свою очередь, не были свободны от своего иерархического инстинкта.

Когда и эта затея, связанная с борьбой за лидерство в рамках отдельно взятой «ячейки общества», нам не удалась, сидящий в нас иерархический инстинкт сделал своеобразный ход конем. Осмыслив результаты своей попытки попасть в прокрустово ложе идеала, поняв, что родителей победить невозможно (они все равно и всегда будут «правы»), нам пришлось пойти на внутрипсихические ухищрения. Мы «разместили» искомый идеал внутри себя и именно с ним начали свою конкурентную борьбу. Попытками достичь соответствия тому образу, который мы хотели, чтобы был нами, а не мечтой о нас, — вот чем мы занялись.

**Так в нас появилась своеобразная линия горизонта, за которой, как нам стало казаться, находится, спрятано от нас наше счастье.** Если бы подсознание умело говорить (на что оно не способно по причине его биологической, а не социокультурной природы), то оно бы сказало: «Для счастья тебе необходимо совсем немного — ты должен быть на десять сантиметров выше, на десять сантиметров стройнее, у тебя должны быть другого цвета глаза и волосы, ты должен быть чуть-чуть умнее, чуть-чуть сообразительнее, чуть-чуть выдержаннее, чуть-чуть увереннее в себе и решительнее,

более осведомленным и более начитанным, более...» Впрочем, в зависимости от ситуации оно стало бы говорить то одно, то другое, а потому в значительном числе случаев оно бы стало противоречить самому себе.

В общем, мы не только стали жить своим идеалом, мы еще и спутали самим себе все карты. Таким образом, наш личный идеал оказался вещью не только в принципе недостижимой, но еще и смутной, теряющейся в дымке жизненных обстоятельств. Но все это отнюдь не избавило нас от иерархического инстинкта, скорее наоборот, обострило и усилило его. Теперь остается помножить одно на другое, и мы получим хроническую неудовлетворенность, недовольство самими собой и всем тем, что мы делаем и чего мы достигаем.

**Просто ради интереса спросите у себя, что вы должны были бы сделать и чего достичь, чтобы почувствовать себя полностью удовлетворенным и довольным жизнью человеком.** Теперь представьте себе, что вы это сделали — достигли того, чего хотели... Представьте хорошенько, проведите свой ближайший день так, слов-

Любой невроз может пониматься как ошибочная с позиций культуры попытка избавиться от чувства неполноценности, чтобы обрести чувство превосходства.

*Альфред Адлер*

но бы эти цели действительно вами достигнуты. И сразу, или через день, или в самом крайнем случае спустя неделю-другую вы почувствуете, что удовлетворенности собой



и своей жизнью нет и в помине. Вам снова кажется, что что-то не так, что где-то что-то недоделано, что к вам относятся не совсем так, как бы вам хотелось, да и вы сами — не тот, каким хотели бы быть.

Чувство неудовлетворенности, конечно, связано с нашими детскими мечтами и грезами, с идеалом, который мы себе придумали и которому пытались соответствовать. Но проблема больше и шире, она еще и в *привычке* чувствовать себя неудовлетворенным, а привычка эта сформировалась у нас много лет назад, в те годы, когда мы были детьми и очень хотели, чтобы родители любили нас по-настоящему и, что особенно важно, только нас.

Как же быть? Как избавиться от патологической привычки вечно чувствовать себя неудовлетворенным; от болезненного желания быть лучше, чем мы есть на самом деле; казаться, а не быть, достигать, а не делать? Это и просто, и сложно.

**Во-первых**, нужно понять, что мы бросились в погоню за фиктивным идеалом, которого нет и, главное, не может быть в действительности.

**Во-вторых**, мы должны признаться себе в том, что, даже если мы достигнем своего идеала, нас не будут любить больше, чем нас любят теперь, а кроме этого нам на самом-то деле ничего и не хочется.

И наконец, **в-третьих**, нам необходимо осознать, что, когда мы стремимся к своему идеалу, мы самолично расписываемся в

том, что таких, какие мы есть, нас любить, по нашему мнению, не будут, а это безумие; и если же нас все-таки полюбят, когда мы достигнем некоего идеала, то полюбят не нас самих, а наш «экспортный вариант».

**Проще говоря, перед нами одна-единственная проблема — страх, что нас не будут любить, если мы не будем соответствовать некому идеалу, если мы не будем «первыми» и «лучшими».** И как это всегда происходит со страхом, он ретируется только в тот момент, когда мы перестаем от него бегать и соглашаемся на то, чего мы пытаемся таким образом избежать. Иными словами, нам надо решиться и позволить себе не быть идеальными, не быть «первыми» и «лучшими». Нам надо разрешить себе быть самими собой.

Кажется, что такое разрешение — это чистой воды нелепость. Как можно разрешить себе то, что и так уже есть, ведь мы — это мы, и мы такие, какие мы есть. Что тут разрешать?! Но не будем торопиться с выводами. Всякая невротическая конструкция (а чувство неудовлетворенности собой — это именно невротическая конструкция) алогична, поэтому и разрешение невротического конфликта не может быть построено на аристотелевской логике, оно может быть только такой вот «бессмыслицей».

~~~~~

В данном случае эта «бессмыслица», способная обезоружить невроз, выглядит следующим образом: откажитесь от того, чтобы быть «первы-

ми» и «лучшими», разрешите себе быть такими, какие вы на самом деле. Просто выйдите из игры, снимите требования, которые вы предъявляете к себе, и получите удовольствие от сознания того, кем вы являетесь, что вы делаете, что вам интересно и по-настоящему нужно. Научитесь любить себя так, как вы бы хотели, чтобы вас любили ваши родители, и тогда вечно голодный иерархический инстинкт, до сих пор пивший вашу кровь, отступит, а вы получите возможность чувствовать себя счастливым человеком.

////////////////////////////////////

Болезненное противостояние другим людям

Иерархический инстинкт — это сила, которая показывает нам наш «низ» и толкает нас на то, чтобы мы достигли грезящийся впереди «верх». Все это, конечно, выглядит как чистой воды сумасшествие, но что поделать — такова жизнь! Кто-то пытается победить самого себя; кто-то вступает в смертельную схватку с другими подобными борцами, чтобы добиться от них признания своей победы; кто-то делает вид, что отказывается от борьбы, ложится вверх брюхом и одним этим, обезоруживающим противника жестом, побеждает, не победив. В любом случае нам не приходится рассчитывать здесь на чувство внутренней удовлетворенности, эта борьба — бесконечная и беспощадная, а главное — лишенная всякого смысла.

Противостоять другим — значит не видеть и не ценить самого себя. Потребность в противостоянии другим свидетельствует лишь о том, что ты не чувствуешь себя достаточно сильным и состоятельным. А коли так, то это противостояние и вовсе — совершенное безумие! Зачем противостоять кому-то или чему-то, если понятно, что сама эта твоя потребность в противостоянии свидетельствует о том, что ты не чувствуешь себя победителем, а потому, соответственно, не имеешь и шанса на выигрыш.

Если вы посмотрите на поведение человекообразных обезьян в стае каких-нибудь гамадрилов, то обязательно увидите самца, который сидит в стороне и не вмешивается ни в какие конфликты и ссоры, а просто наблюдает за происходящим и наслаждается жизнью. Кроме него, конечно, вы увидите и других самцов, каждый из которых будет вести себя в разной степени агрессивно — задиаться к остальным, заводить драки, отнимать у них пищу и т. п. Кто из описанных персонажей обезьяньей стаи, по вашему мнению, является настоящим лидером и вожаком группы? Полагаю, нетрудно догадаться, что вожак — это тот, кто сидит в стороне, спокойно и безмятежно наблюдает за происходящим в вверенном ему «муниципалитете». Ему незачем приставать к другим и доказывать свою власть, потому что **он чувствует себя властителем, а не пытается быть им**, как остальные

самцы. Ему нет нужды затевать драку, потому что ему нечего доказывать — ни самому себе, ни другим.

Странно, что такие простые вещи хорошо понимают недоразвитые гамадрилы, а вот представители вида «разумных обезьян» никак не возьмут это себе в толк. Если вы начали бороться, вступили в противостояние с кем-то или с чем-то, считайте, что таким образом вы собственноручно расписались в своей несостоятельности, то есть заявили о своем проигрыше, даже не начав игру. Состоятельным и состоявшимся можно себя чувствовать, но для этого вовсе не обязательно вступать в борьбу. Более того, борьба, даже если она пройдет удачно и завершится вашей победой, не докажет вам этого, если у вас не будет соответствующего самоощущения еще до начала этой борьбы.

Не знаю, как вам, но лично мне кажется, что игра в «верх» и «низ» — неудачная для человеческого общества конструкция. Впрочем, у иерархического инстинкта есть и обратная, на самом деле куда более важная и значимая, сторона. Именно благодаря ей мы удерживаемся друг у друга и не стремимся разбежаться по разным углам. Это на самом деле центростремительная сила наших отношений, а игра

Ребенок не против, чтобы его иногда наказывали, но при условии, что в целом он чувствует к себе любовь, а также считает данное наказание справедливым, а не преследующим цель причинить ему боль или унижить его.

Карен Хорни

во «власть» — это скорее издержка, нежели самоцель.

Иерархический инстинкт необходим природе, чтобы предотвратить конфликты, неизбежные для группы, где у всякого есть свои интересы: если ты знаешь свое место, то знаешь и свои возможности, свои права, а потому не будешь лезть на рожон, что уменьшит вероятность конфликтов в твоей группе. Но конфликт интересов возможен только в тех случаях, когда количество необходимых всем ресурсов ограничено (доступ к ним разрешен представителями пресловутого «верха»).

Человечество же, к счастью, оказалось способным преодолеть эту проблему, характерную для других живых существ. У нас предостаточно ресурсов, они располагаются в разных областях и сферах, а потому мы вполне можем, что называется, разойтись бортами, не сталкиваясь и не дерясь за добычу. Более того, чем успешнее каждый из нас по отдельности, чем больше областей и сфер мы, каждый по отдельности, освоим, тем лучше будет для всех нас вместе. **Приветствовать успех другого — это не признак нашего поражения, это вложение в общую копилку. Осуждать этот успех — глупо, пытаться его оспорить — безумие.**

С другой стороны, мы и в этом случае, благодаря работе иерархического инстинкта, будем продолжать испытывать потребность во взаимодействии, и это, безуслов-

но, положительный момент рассматриваемой истории. Мы испытываем радость, наблюдая радость своих соплеменников, представителей своей группы, и потому человечеству уже давно пора переориентироваться с бессмысленных, по сути, попыток взять «верх» (он нам не нужен!) на стратегию взаимной поддержки и положительного подкрепления*.

Самое важное в нашей жизни — научиться получать удовольствие, предоставляя другим возможность самореализоваться, достичь в избранных ими сферах «высшего» результата. Именно такое отношение к другим людям способно, во-первых, принести нам действительную, ощутимую пользу, а во-вторых, станет тем поступком, который не занизит, но, напротив, повысит нашу самооценку. Вступая в борьбу за лидерство, мы, напротив, обрекаем себя на чувство неудовлетворенности. Вот почему мы должны бояться как огня не поражения, но борьбы.

Виртуальные родители

Надеюсь, вам понятно, что я имею в виду, когда говорю о виртуальных родителях. По сути дела, это не сами наши родители, а их образы, которые живут в нашем подсознании. Здесь, как ни странно, работает банальный механизм привычки. Мы

* О конкретных механизмах я подробно рассказал в книге «Пособие для эгоиста» («12 нетривиальных решений. Обрети мир в своей душе»).

привыкли к тому, как относились к нам наши родители, и мы стали относиться к себе точно таким же образом. Если бы они нас ценили, мы бы ценили самих себя; если же они нас постоянно принижали, то мы относимся к себе таким же образом. Впрочем, у нас нет никакого желания соглашаться с тем, например, что мы ничего не стоим и ничего из себя не представляем. Соответственно, **внутри нашего подсознания идет постоянная борьба между тем, что «говорят» наши виртуальные родители, и тем, что мы сами по этому поводу думаем.**

В результате возникла такая ситуация — мы что-то делаем и вполне довольны результатами своей работы, но тут в нашей голове возникает мысль, что результаты эти не так уж хороши, что мы не справляемся с задачей в должной мере, не соответствуем идеалу... Кто это говорит в нас? Кто порождает в нас эту неуверенность? Наши виртуальные родители. Родителям, вообще говоря, свойственно принимать как должное то, что у нас получается хорошо, и заострять свое внимание на том, что у нас не выходит.

Конечно, они делают это «ради нашего блага», стимулируют нас, так сказать, к улучшению результатов. Но с психикой всегда все непросто, такая стимуляция или оскорбляет ребенка, или, расстраивая, внушает ему чувство неудовлетворенности собой. Чаще, конечно, случается и то, и другое. Нам обидно, что родители не замечают наших дости-

жений, а видят одни только наши промахи. В детстве ребенку не понять, что за «хорошее» можно и не хвалить, тогда как недостатки, поскольку их надо исправлять, напротив, следует предавать гласности. Он воспринимает подобное отношение к себе и к своим поступкам как унижительное, обидное и несправедливое.

Вот, собственно, с этими чувствами, которые становятся для нас привычными в нашем детстве, нам и предстоит жить. Можно сказать, что они живут в нас; как поется в одной популярной песенке, «через года слышу мамин я голос», который, к сожалению, постоянно напоминает мне, что я не так хорош, как бы мне того хотелось. С этим надо бороться, понимать источник этой неудовлетворенности собой и тем, что ты делаешь, чтобы изживать данную негативную привычку.

Конечно, если бы наши родители не были бы к нам строги и не требовали от нас того, чего они от нас требовали, то, вероятно, мы бы не получились такими, какими мы стали. И несмотря на массу издержек, мы сработаны, прямо скажем, неплохо — мы многое умеем, мы на многое способны, у нас большой личностный ресурс. В конце концов, в противодействии иногда рождаются очень неплохие вещи. Главное не сломаться, а дальше... дальше работать над собой, чтобы исправить те деформации, которые возникли в процессе этого противодействия, и изгнать, наконец,

из своего подсознания привычку быть недовольными собой и своими поступками.

Сколь бы тяжело это ни было, мы должны распрощаться со своими виртуальными родителями, с их звучащими в нас голосами. Нам незачем более стремиться быть идеальными, таким образом мы все равно не сможем заслужить любовь — любовь вообще нельзя заслужить. Но главное, может быть, в другом — в том, что, когда в тебе живет некий идеал, которому ты, как кажется, не соответствуешь, для другого человека ты не один, тебя — двое. Это какое-то постоянное непопадание в самого себя, несоответствие самому себе; такого человека, находящегося в состоянии постоянной расщепленности, несогласия с самим собой, полюбить, мягко говоря, трудно. **Если же нас не будут любить, то мы вряд ли найдем в себе силы чувствовать себя удовлетворенными собой и жизнью.**

Иными словами, благодаря нашим виртуальным родителям мы оказались в замкнутом и при этом порочном круге. С одной стороны, мы хотим быть любимыми и поэтому пытаемся быть лучше, чем мы есть на самом деле; с другой стороны, именно по этой причине мы не можем быть «лучшими», поскольку постоянно находимся где-то на половине пути к тому, какими, как нам кажется, мы должны стать. И наконец именно из-за того, что мы — не один человек, а двое (тот, который есть, и тот, каким мы хотим стать), ожидаемая еще с самого ран-

него детства любовь так к нам и не приходит.

И нам ничего не остается, как найти в себе силы и буквально заставить себя избавиться от той родительской опеки, которая, конечно, таковой теперь не является, но по привычке преследует нас в наших поступках и помыслах. Мы не нуждаемся в оценке — в этом, правда, мы должны знать себе цену. Не в том смысле, конечно, что нам никак нельзя продешевить, выставляя себя на торги социальных отношений, а в том смысле, что мы должны чувствовать удовлетворение от того, что мы делаем, как мы это делаем, а главное, что *мы* это делаем.

Виртуальные родители — их образы, живущие в нас, их слова, возникшие в отношениях с ними ощущения, — это важная вещь, которая помогла нам стать теми, кем мы являемся. Но мы уже переросли эту конструкцию, созданный нашими родителями «панцирь» с какого-то момента стал нам мал. И нам следует сбросить эту скорлупу, вылупиться уже из своего яйца, встать на собственные ноги и начать свой собственный путь, ощущая удовольствие от каждого шага, от каждого поступка и действия. Только такое удовольствие может избавить нас от хронического и крайне тягостного чувства неудовлетворенности самими собой. Боль детства должна остаться в нашем детстве, а нести ее во взрослую жизнь неправильно; это по большому счету просто нечестно.

**Вместо заключения:
ИСПРАВИМ РОКОВУЮ ОШИБКУ**

Теперь, когда мы разобрались с двумя нашими главными психологическими проблемами — чувством незащитности и патологической неудовлетворенностью самими собой, нам осталось одно-единственное — сексуальность. Итак, сделав круг, мы возвращаемся к доктору Фрейду. Казалось бы, сексуальность и родители — это две вещи, о которых как-то странно не то что говорить, но даже и думать одновременно! Но приходится признать, что весь наш совокупный инстинкт самосохранения (состоящий из индивидуальной, групповой и видовой частей) кристаллизовался в процессе нашего взросления, а потому под бдительным оком наших родителей. И сексуальность, половой инстинкт, инстинкт самосохранения вида поэтому не составляют здесь исключения.

Потому то, каким он — половой инстинкт — у нас сформировался, и то, что он с нами сделал, в значительной степени обусловлено тем, как позиционировали себя в этом вопросе наши родители — что они делали, что они нам говорили и чем все это кончилось. Впрочем, то, чем это кончилось, можно озвучить сразу: возникновением патологического и неосознанного (примерно в той же мере, в какой мы не осознаем ни

ощущения собственной незащищенности, ни ощущения неудовлетворенности самими собой) чувства вины. Да, мы все живем с чувством вины, так, словно бы совершили какой-то тяжкий грех. Скорее всего, впрочем, вы не чувствуете эту вину, но ведь это не главное; важно то, что вы ведете себя так, словно бы этот грех есть на вашей совести*.

Грязное место

Вопреки представлениям основателя психоанализа, сексуальность не соединяет, а категорически разъединяет ребенка с его родителями. С самого раннего нашего детства родители выполняли роль своеобразных блюстителей порядка в этой сфере. Именно родители учили нас скрывать свои «срамные места». Изначально ребенок, конечно, не понимает, что «это» нужно прятать, и узнает об этом именно от родителей. Все реакции родителей — от тревоги до раздражения, от спешного надевания на нас трусов после купания до суетливого обращения с нами в общественном туалете — указывали нам на то, что «это» следует держать в строжайшем секрете от окружающих.

* Тут я должен оговориться. Становление нашего полового инстинкта обусловило, конечно, и нашу «половую психологию». То, что «настоящие мужчины» теперь в дефиците, а женщины несчастны, напрямую связано с детством этих мужчин и женщин. Подробное изложение этого вопроса желающие могут найти в моей книжке «Красавица и чудовище» («5 великих тайн мужчины и женщины»).

Причем чаще всего родители воспитывали нас в этой области молчанием; не словом, как в других случаях, а всем своим поведением они показывали нам, что «это» (то есть наши половые органы) — то, что надо прятать.

Так, в этом режиме своеобразного замалчивания и отчаянной конспирации **в голове ребенка постепенно формируется представление о том, что его половые органы — это «грязное место»**. Говорить об этой части тела можно в исключительных случаях и только при экстренной необходимости справить большую или малую нужду. Причем даже в этих случаях предпочтительнее говорить не «я хочу пописать» или «я хочу покакать», а, например, «мне надо по маленькому», «мне надо по большому».

Вообще говоря, в ходу были самые разные способы сокрытия реального предмета. Например, все мы знали, как «это» называется на самом деле, но мы должны были называть «это» какими-то псевдонимами — «краник», «дырочка», а то и вовсе никак — «это», «здесь», «снизу»... Иными словами, налицо были все признаки секретности,

Мы описали личностный идеал как фикцию, отвергнув тем самым его реальную значимость, но вынуждены все-таки признать, что он, хотя и нереальный, имеет все же большое значение для процесса жизни и психического развития.

Альфред Адлер

потаянности и неприличности. И надо сказать, что наши родители были единственными в мире людьми, которые учиняли в этой области нашей жизни такую строгую цензуру, такой серьез-

нейший контроль, столь дотошную секретность.

Параллельно с этой системой замалчивания и информационного скрадывания мы имели на эту тему разного рода общение со своими сверстниками — во дворе, в песочнице, в детском саду. Мы узнавали здесь, как что называется, как у кого оно выглядит и что с этим делают. Разумеется, все эти знания передавались детьми друг другу как сакральные, втайне от взрослых, со множеством самых разнообразных ритуалов — подглядываний, игр (например, «в доктора») и пр.

Кроме того, мы узнали, что соответствующие названия (органов, актов и т. п.) могут использоваться как ругательные, а произнесение одного из таких слов в обществе является настоящим святотатством. Эти слова замалчивались, как будто бы на них было наложено какое-то заклятие. Мы знали, что это табу, даже если нам никто об этом специально не говорил. Эти слова, словно бы в свое время имя еврейского бога, были покрыты для нас тайной и связаны с предощущением великой беды. Таким образом, тайна разрасталась, и эта тайна, о которой, как нам тогда казалось, знали только мы и наши родители, пролегла между нами и ними.

И нужно очень хорошо разбираться в детской психологии, чтобы понять, сколь серьезные последствия могут иметь для нее подобные замалчивания и маневры!

Детское мышление — это магическое мышление, ребенок верит в чудеса, в возможность невозможного, а тайны — завораживают и пугают его, он испытывает перед тайной благоговение и страх. Замалчиваемая сексуальность и родительское требование держать ее в секрете — вот тот остов, на котором в значительной мере лежат наши последующие, уже взрослые, психологические комплексы и проблемы.

Так, сами о том не догадываясь, наши родители заложили в нас чувство стыда за «неприличное», то есть за все, связанное так или иначе с сексуальностью. Поскольку же границы этого «неприличного» не были тогда ими четко определены, то и наше будущее, более широкое, более объемное чувство вины, распространяющееся на самые разные сферы жизни, берет свое начало не где-нибудь, а в том нашем детском страхе перед сексуальностью. Иными словами, панические реакции родителей, вызванные проявлениями детской сексуальности, пугают ребенка, и потом именно этот страх перед «неприличным» становится подсознательным оплотом чувства вины взрослого человека.

~~~~~

Так случилось, что на долю наших родителей выпала задача приучать нас к тому, чтобы мы скрывали свою сексуальность и все, что с ней связано. Можно сказать, что таков был социальный заказ. Это не родители требовали от нас скрывать наши «срамные места», а их устами и де-



лами требовало от нас общество, в котором нам приходилось жить. Но так или иначе, факт остается фактом: с самого раннего детства нас приучали к тому, что сексуальность — это грязно и стыдно. К сожалению, для многих из нас, уже выросших, этот вопрос так и остался в этой степени разработки. И эта проблема — уже наша, а не наших родителей. А потому решать ее надо нам, а не нашим родителям.

**Случай**  
**из психотерапевтической практики:**  
**«Мне просто страшно...»**

Наталье на момент ее обращения за психотерапевтической помощью было 27 лет, она закончила юридический факультет университета и работала на руководящей должности в солидной конторе. Причина ее обращения на первый взгляд была банальной — «чувство немотивированной тревоги». То есть, проще говоря, беспричинный страх. Молодой женщине временами казалось, будто бы должно случиться что-то ужасное. Что именно, она не знала, просто испытывала страх, не находила себе места и не знала, что ей делать. Иногда ей удавалось придумать повод для своего беспокойства, но он всегда

Чувства собственной неполноценности и непригодности, ощущение слабости, малости, неуверенности концентрируются в ощущениях неудовольствия и неудовлетворенности, выливаясь в стремление к фиктивной цели — обретению «власти».

Альфред Адлер

был смешным, нелогичным, и, главное, у нее не было ощущения, что она беспокоится именно из-за этого. Ее тревога всегда была больше, чем та причина, которую она подыскивала, дабы ее оправдать.

Обычно, когда мне жалуются на «беспричинную тревогу», я всегда пытаюсь доискаться до истинной причины страха, поскольку в большинстве случаев какой-то конкретный страх у человека все-таки существует. И он или боится его высказать, или не понимает, что боится именно того, чего боится. Чаще всего удается найти страх смерти. Человек, например, боится приступов головных болей, и ему кажется, что он боится именно боли, но если разобраться, присмотреться внимательнее, то выясняется — за этим страхом стоит другой страх — страх инсульта. Умом этот пациент понимает, что инсульта не будет, просто не может быть, потому что к тому нет никаких медицинских показаний, но подсознательно боится именно инсульта, более того, смерти, которая, как ему кажется, последует вслед за ним.

В случае с Натальей мой поиск наталкивался на непреодолимую стену. Смерти она не боялась (боялась, конечно, но не патологически), она здраво отдавала себе отчет в том, что все мы смертны, что смертный час никому не известен, что мы можем уйти из этой жизни в любой момент, а думать о том, когда и почему это произойдет — не имеет никакого смысла. Нет, это не был типичный случай завуалированного страха смерти. По моему, целлюлита она боялась куда больше. Большая часть ее переживаний так или иначе была

связана с сексуальными отношениями, с мужчинами.

В какой-то момент я предложил ей прочесть мою книгу «Красавица и чудовище», которая как раз посвящена проблемам пола. Несмотря на то что эта книга достаточно большого объема, она прочла ее буквально за день и уже в следующий свой визит сильно переменилась.

— Мне многое теперь стало понятно, — сказала Наталья сразу после того, как мы поздоровались. — Когда я читала ваши описания того, что чувствует женщина, и того, чего она в действительности хочет, у меня прямо мурашки бежали по коже. Я наконец поняла, что меня столько времени мучило.

— Что именно? — спросил я, несколько опешив от такого неожиданного эффекта, произведенного моей книгой.

— Я прочла про ощущение мужчины, то есть как женщина чувствует мужчину. Мне на самом деле очень хочется так чувствовать, но не получается. И иногда, иногда... — тут она запнулась.

— Возникает тревога? — я пришел ей на помощь.

— Да, и тревога... Но тревога не сразу.

— А что сразу?

— Сначала вина... — ответила Наталья.

И дальше нам удалось прояснить ситуацию. В детстве Наталья была очень живым и любопытным ребенком. Однажды, когда на даче она играла со своими четырехлетними сверстниками «в доктора», детей за этим занятием застала ее мать. По натуре мать Натальи, несмотря на свою «шумность» и эмоциональную яркость, была доброжелательным

и чутким человеком. Когда она увидела, что у дочери спущены трусы, а вокруг суетятся другие малыши, она, видимо, не на шутку перепугалась. Ее лицо было искажено гримасой испуга, она стала кричать, браниться, что очень напугало Наталью. Девочке показалось, что она сделала что-то ужасное, ей было стыдно, неловко.

Мать «отходила» от того состояния достаточно долго, смотрела на дочь с подозрением, какое-то время не разрешала ей покидать участок и приглашать к себе друзей с соседних дач. Более того, она пошла к родителям этих детей и все им рассказала, после чего и в соседских семьях были предприняты «репрессии». Впрочем, каждому ребенку досталось по-своему — кого-то просто отчитывали, кого-то ругали, к кому-то применили порку. В общем, резонанс от случившегося вышел большой, но главное — никто из детей так толком и не понял, что, собственно, «такого» они сделали. Однако «интимные места» больше никогда не присутствовали в их играх, да и играть они старались на глазах у родителей, а то и вовсе сторонились друг друга.

Когда семья Натальи отправилась проводить очередное лето на даче, она почему-то ехала туда с тяжелым чувством. Снова она чувствовала былую неловкость, не знала, как будет поддерживать отношения с детьми, которых тогда вместе с ней уличили в «разврате». Мама Натальи не работала, а отец, напротив, работал и приезжал к своим женщинам из города только на выходные. Наталья очень скучала по отцу, потому что всегда чувствовала в нем своего защитника. В отличие от матери он был всегда спокоен и сдержан; даже в

той ситуации он сохранял присутствие духа и всячески пытался успокоить потрясенную случившимся супругу. Наталья любила проводить время с отцом — во всем, что он делал, чувствовалась уверенность и сила, и это было очень приятно.

И вот поздним вечером, в очередной пятничный приезд отца на дачу, Наталья проснулась и подумала, что папа, наверное, уже приехал, и пошла это проверить. Картина, которая ей открылась, когда она заглянула в дверь родительской комнаты, повергла девочку в шок. В затемненном пространстве она увидела широкую напряженную спину отца, который всем телом придавил на кровати ее мать. Мама Натальи стонала, и поэтому сначала девочка подумала, что происходит что-то ужасное, но потом она поняла, что ее матери это нравится. Звуки нарастали, движения родителей становились все более резкими... Не в силах вымолвить ни слова, она стояла словно парализованная, глядя на то, как ее ничего не подозревающие родители занимаются сексом.

Полная ужаса и какого-то непонятного ей возбуждения, Наталья потихоньку закрыла дверь и на цыпочках вернулась в свою постель. Странная, пугающая и одновременно завораживающая картина стояла перед ее глазами еще какое-то время. Сама того не заметив, она потянулась к своим гениталиям, и тут ее охватил чудовищный ужас, она в один миг почувствовала, что все ее лицо буквально налилось кровью от стыда и страха. Девочка почувствовала себя виноватой, причем чувство вины было тотальным, ей казалось, что она натворила что-то ужасное, сделала нечто непоправимое. И даже утром, проснувшись, Наталья

все еще чувствовала где-то внутри себя эту «немотивированную тревогу». Выйдя на веранду, девочка увидела улыбающихся родителей, которые о чем-то мило беседовали...

Наталья вспоминала все случившееся в подробностях, но долгое время старалась думать, что этого не было. Единственное, что никак не шло у нее из памяти, — искаженное лицо матери, когда она застала ее за игрой «в доктора», и широкая напряженная спина отца, которую она увидела в дверном проеме следующим летом после своего «позора».

Отношения с мужчинами у Натальи складывались по традиционному сценарию. Сначала она влюблялась «по уши», до потери сознания, потом мучилась от того, что не считала себя достаточно красивой, чтобы удержать возлюбленного подле себя. Когда между ними происходил первый сексуальный контакт, она испытывала чувство вины, которое, впрочем, быстро и незаметно превращалось в ощущение какой-то странной, подспудной тревоги. Дальше наступал период, когда Наталья начинала чувствовать себя «грязной», что только усиливало ее тревогу. Ей начинало казаться, что так любить мужчин, как она их

любит, нельзя.

В какой-то момент она решила, что не будет любить мужчин и станет просто заниматься с ними сексом. «Я тогда прыгала из постели в постель без разбора», — сказала Наталья

Она была маленькой девочкой, которая ищет тепла и поддержки, но биологически откликается на взрослую сексуальность. Ее тело шло за сексуальным возбуждением отца, но было не способно сфокусировать это возбуждение в генитальное влечение.

*Александр Лоуэн*

о том позднем студенческом периоде своей жизни. На какой-то момент подобная тактика позволила ей справиться с тревогой, но затем тревога стала преследовать ее неотступно. Собственно по поводу этой тревоги Наталья ко мне и обратилась.

В чем была причина ее тревоги? Ответить на этот вопрос нетрудно, ведь в этом чувстве смешалось все: ее детский стыд, который она почувствовала, увидев искривленное гримасой ужаса лицо матери, заставшей ее со спущенными трусами; ее страх и вина, которые она испытала, случайно подглядев, как ее родители занимаются сексом; наконец, те обвинения, которыми она себя осыпала за свою распущенность в студенческие годы. Но по большому счету она просто мучилась от того, что в глубине своего подсознания считала свою сексуальность постыдной.

Ее мать была в ужасе, когда увидела Наталью со спущенными трусами, а потом Наталья увидела, что она — ее мать — получала какое-то странное, неведомое ей удовольствие от чего-то интимного, что происходило между ней и отцом Натальи. Это странное, не осознанное девочкой противоречие легло в основу отношений взрослой женщины к мужчинам. Она увлекалась ими, но и боялась своего увлечения. Эта внутренняя, скрытая от сознания борьба и вызывала в Наталье чувство вины, смешанное с тревогой, причину которой она не могла найти.

Теперь, когда она прочла о тех противоречивых чувствах, которые женщины испытывают к мужчинам, когда мы восстановили всю цепь событий своеобразного становления ее детской

сексуальности (точнее сказать, ее детского отношения к сексу), все встало на свои места. Наталья почувствовала, будто у нее с души упал камень, и ее тревога ретировалась, потому что исчезла вина.

### Сексуальная незалежность

Не будет большим преувеличением, если мы скажем, что впервые свою подлинную независимость и некоторую даже противопоставленность родителям мы почувствовали в период своего полового созревания (в пубертате). Именно в это время мы стали осознавать, что между нами и нашими родителями существует разрыв, а вовсе не связь, как мы до этого думали. С нами тогда стало происходить что-то и именно в том месте, которое прежде казалось нам «грязным», любые действия с которым воспринимались нами как постыдные. И все это — ощущение «грязного места», ощущение «постыдности» — теперь всю противоречило нашему половому инстинкту.

Любые противоречия в системе — это точка конфликта. И вот очевидный конфликт: с одной стороны, родители, которые, выполняя «социальный заказ», делали из нас благопристойных людей с «пустыми трусами»; а с другой стороны, наше собственное сексуальное влечение, разрастающееся и манящее призрачным удовольствием. В нас сидели тогда два проти-



воположных устремления — желание остаться «чистыми», не делать ничего «постыдного», и желание почувствовать то, к чему влечет природа любой подростковый организм.

В одной из пьес Франка Ведекинда юный герой говорит хрестоматийную фразу: «Умереть, так никогда и не узнав женщины, все равно что побывать в Египте и не видеть пирамид». Вот, собственно, эти «пирамиды» и стали для нас в свое время «моментом истины». Ребенок всячески пытается скрыть от родителей свое взросление, за которое ему перед ними просто стыдно. Но сама эта необходимость скрывать, прятать свое возбуждение, свое желание неумолимо приводила к увеличению разрыва между нами и нашими родителями.

Причем ситуация такова, что ребенку абсолютно безразлично, как именно относятся к сексу его родители, либеральны они или консервативны, поощряют они его растущую сексуальность или же, напротив, хотели бы, чтобы мы «путешествовали по Египту без экскурсий». В любом случае родитель и табу,

В нашей культуре сексуальная сфера является одной из таких сфер, в которых наиболее часто возбуждаются чувства вины. Выражаются ли запреты через выразительное умалчивание или посредством открытых угроз и наказаний, ребенок часто приходит к ощущению того, что не только сексуальное любопытство и сексуальные действия являются запретными, но и он сам является грязным и достойным презрения, если интересуется этой темой.

*Карен Хорни*

связанное с интимной сферой, — вещи в сознании ребенка неразделимые. Родитель — это тот, кто в свое время в спешке и некотором смятении натягивал на него трусы, тот, кто отвечал на вопросы, касающиеся половой сферы, с видимым напряжением, тот, кто подозревал его — ребенка — в чем-то «стыдном».

В общем, родитель автоматически ассоциируется у ребенка с запретом на сексуальность. И это происходит не потому, что все родители консерваторы, а потому, что родители занимаются воспитанием ребенка (в этой сфере — только они), отражая по большому счету не свое мнение, но требование культуры. Родители — это оружие в руках культуры, оружие, служащее обществу для ограничения и подавления сексуальности «вверенного» ему ребенка, даже самого только детского интереса, обращенного в эту область.

Но какая разница, по своей воле или по воле общественного мнения и требований культуры наши родители подавляли нашу сексуальность, точнее даже — просто приучали нас к «добродетельности» на этом пикантном фронте? Нет, разницы никакой в этом нет. Потому что вне зависимости от

В мире, который кажется враждебным, усиливается интерес к собственной персоне и убывает интерес к другим людям.

*Альфред Адлер*

этого мы теперь им в этом деле не доверяем и боимся, что снова, как и когда-то, нас обвинят, пристыдят, накажут. И страх

этот — подспудный, не вполне осознаваемый — переносится нами на нашу сексуальную сферу. Кто-то начинает бояться последствий своего онанизма, кто-то венерического заболевания, кто-то беременности, кто-то импотенции. Тревога, поселившаяся в нас когда-то в детстве по этому вопросу и благодаря родителям, никуда не девается, а просто приобретает все новые и новые очертания.

**Сексуальность — это то, чего мы стыдимся**, и сколь бы мы ни были «продвинутыми», эта сфера нашей жизни всегда будет нести на себе отпечаток нашего детства, точнее даже не детства, а родительского испуга, связанного с нашей сексуальностью. Кто-то боролся с этим стыдом в своем подростковом возрасте с большим энтузиазмом, кто-то с меньшим. Кто-то больше скрывал свою сексуальную активность от родителей, кто-то меньше, но это всегда — только количественная, но не качественная разница.

~~~~~

Так случилось, что наши родители были вынуждены (сознательно или подсознательно) подавлять нашу сексуальность. И когда она пошла в рост, именно с ними, с нашими родителями, а не с обществом и не с общественной моралью у нас возникли трения и размолвки. В детстве родители учили нас скрывать свою сексуальность и все, что с нею связано, а потому далее, в период своего пубертата, именно из-за этой тогдашней нашей скрытности мы и стали удаляться от своих

родителей. Таким образом, наша сексуальность стоит своеобразным барьером между нами и нашими родителями. Ведь они — те, кому мы по этой части, мягко говоря, уже более не доверяем. Поскольку же она — эта часть — от нас неотделима, то под недоверие попали и все наши отношения с нашими родителями.

Случай
из психотерапевтической практики:
«Маленький Эдип...»

В завершение я хочу рассказать историю про Эдипа, но прежде несколько общих замечаний. В практике психотерапевта встречаются самые разные случаи; были и такие, когда юноши или мужчины рассказывали мне о том, что когда-то испытывали сексуальное возбуждение, вызванное образом или обнаженностью матери. Были и женщины, которые отмечали у себя приливы эротической чувственности, так или иначе связанные с их отцом. Я не нахожу в этом ничего странного и в отличие от Фрейда не делаю из этого никаких далеко идущих выводов.

Как физиологу мне совершенно понятно, что у каждого человека есть, образно выражаясь, «эрогенная зона мозга», а во внешнем мире есть эротические стимулы, способные вызывать ее активность. При этом женщина всегда остается женщиной (по крайней мере, по физическому своему облику), даже если она мать, а мужчина — мужчиной, даже если он отец. Поэтому ничего

странного, сверхъестественного, а тем более значительного для человеческой судьбы и психики я в этом не нахожу.

В целом в мозгу человека есть определенная защита, сформированная у него в процессе воспитания (то есть тренировкой) и препятствующая появлению у него сексуальных реакций на близких родственников. Однако в какие-то моменты могут возникнуть такие обстоятельства, при которых эта защита не срабатывает. А у кого-то из нас она, возможно, не столь крепка, как сильно бывает в иной момент потенциальное сексуальное возбуждение. Вот и возникают оазисы. Воспринимать их иначе, придавать им большее значение и некий «скрытый смысл» — значит делать допущения, не имеющие ничего общего ни с наукой, ни со здравым смыслом.

Случай Коли — классический пример такого совпадения обстоятельств. Мальчику, когда его привели ко мне на консультацию, еще не было 15 лет, он учился в школе, но уже

Наступает период, когда зрелый человек как бы становится и своей собственной матерью, и своим собственным отцом. Он вмещает в себя объединенное их сознание. От материнского сознания ему передается: «Не существует злодеяния, не существует преступления, способного лишить тебя моей любви и моего желания, чтобы ты жил и был счастлив». Отцовское сознание говорит: «Ты совершил зло, последствия твоего проступка неизбежны, и, если ты хочешь сохранить мою любовь, ты должен искупить совершенное зло, ты должен исправить свое поведение». Зрелый человек только с виду свободен от материнского и отцовского влияния. На самом деле их влияние он включил в свою сущность, спрятав в себе.

Эрих Фромм

был с меня ростом, говорил ломающимся голосом, а на его лице активно пробивалась молодая поросль. Иными словами, пубертат был в разгаре. Коля был ужасно закомплексованным ребенком, имел в своем «арсенале» целую «батарейку» разнообразных невротических страхов, страдал как юношеским максимализмом, так и юношеской же манией величия.

Мама была обеспокоена всем — тем, что он говорит «всякую ерунду», «плохо учится», «ужасно себя ведет» и, разумеется, его сексуальностью — «с девочками не знакомится», «ничего не рассказывает». Родители Коли развелись, когда ему не было еще и трех лет, так что воспитывался он матерью и бабушкой, пока не появился отчим, который стал для него скорее приятелем, нежели отцом. Вот такая, в сущности, достаточно типичная ситуация.

Все симптомы Коли объяснялись особенностями психической организации. Его бабушка по отцовской линии болела шизофренией, а потому и у его отца, и у него самого были, как их называла его мать, «прибабахи». Ребенку и так-то тяжело входить в мир взрослых, а если у него еще и

с нервами не все в порядке, если он, ко всему прочему, более тревожен, чем остальные сверстники, более впечатлителен, слабее и уязвимее для стресса, то взросление — это и вовсе проблема. У Коли была эта проблема, которую он решал как

Лишь женщина, находящая счастье в том, чтобы отдавать, а не брать, состоявшаяся как личность, любящая своего мужа, других детей, ближних своих, может оставаться действительно любящей матерью и тогда, когда ее повзрослевший ребенок начнет отделяться от нее.

Эрих Фромм

умел: все, что мог скрывать — скрывал, во всех случаях, когда мог защищаться — защищался и, конечно, изводил маму. А кого еще прикажете изводить при том, что изводить хоть кого-то хочется жутко, потому что жутко?

Разумеется, до вопросов сексуальности мы дошли не сразу. Сначала нам с Колей предстояло создать доверительные отношения, потом мне нужно было помочь ему справляться с тревогой, и уж затем мы могли бы обратиться к тщательно им защищаемой сексуальности. Все этапы мы прошли за несколько последовательных встреч в течение одного месяца. Потом, когда он стал уже мне доверять, я узнал, что у него творится в личной жизни. А творилось в ней бог знает что.

Во-первых, он не имел ни малейшего представления (кроме самого примитивного) о том, что такое сексуальность, как и что в ней работает, а также зачем оно так работает. Когда мать пыталась проводить соответствующие «политинформации» (на отчима в этом смысле у нее надежд не было никаких), у Коли начиналась истерика, он дурачился, кричал, смеялся, словно ненормальный. В общем, эффекта эти просветительские занятия не имели никакого.

Во-вторых, Коля ужасно боялся девочек и считал их при этом «идиотками». Впрочем, все это понятно — он выглядел нескладным, диловатым, а также имел склонность к непонятным и несмешным (с точки зрения окружающих) вывертам. В действительности все эти поступки были не чем иным, как способами защиты. Поскольку он боялся всего, чего только можно было бояться, то, соответственно, и защищался от всего, от чего

только можно защищаться. Вот и итог — социальная адаптация со знаком минус.

В-третьих, воспитание, в особенности — сексуальное. Бабушка его была человеком «старорежимным», секс для нее был запретной зоной. Она осуждала все, что так или иначе было связано с сексуальностью, ее проявлениями и даже намеками на нее. Глядя в телевизор, она отпускала комментарии о том, какие там все «развратные», «стыдоба» и т. п. При этом она одна-единственная из всей семьи имела какие-то средства воздействия на Колю и была с ним достаточно близка (кроме прочего, они жили вместе в одной комнате). Ее дочь, Колина мама, словно бы в пику матери, относилась к сексуальности с пиететом и всегда подчеркивала важность интимной близости. Она была весьма привлекательной и еще очень молодой женщиной, которая могла и умела следить за собой.

Вот такие обстоятельства дела. Я не буду сейчас рассказывать о том, как мы проходили с Колей курс сексуального просвещения и борьбы со страхами в этой области, а остановлюсь только на том, что Фрейд взял бы в оборот с полоборота. У Коли однажды возникло сексуальное возбуждение, когда он увидел полуголую мать, выходящую из ванной комнаты, а один раз ему приснился сон, в целом весьма невинный (поскольку он тогда еще слабо представлял себе, что конкретно случается между мужчинами и женщинами), где мать воспринималась им эротически.

Разумеется, Коля чудовищно стеснялся этих двух случаев своей «сексуальной биографии» и страдал от этого безмерно (на то, чтобы он про-

сто признался в этом, у нас ушло два часа пространственных разговоров!). Поскольку же мама подсунула ему в качестве секспросветлитературы томик Фрейда, его напряжение по этому поводу было еще более сильным, а психологическое состояние — тяжелее, чем могло бы быть.

В сущности, ситуация этих двух эпизодов — классическая. С одной стороны, Колины страхи (все — от сексуальных до социальных), а также бабушкина версия отношения к сексуальности, с другой стороны, и его собственная растущая сексуальность и материнская активность в деле содействия возмужалости сына. Две одинаково сильные и при этом противоположные друг другу тенденции привели Колю к огромному внутреннему напряжению. Думать о женщинах — страшно, а желание есть, и никуда от этого не деться.

И вот в коридоре появляется полунагая мать и шествует по нему, словно мифическая наяда — «голая женщина», эпатирующая своей сексуальностью. Почему не возбудиться молодой сексуальности? Вполне может возбудиться, и возбудилась. От этого, впрочем, у Коли возник страх (у него страх возникал и

Качество физической близости между матерью и ребенком отражает чувства матери по поводу сексуальной близости. Если половой акт ей опротивел, это чувство портит всякий интимный телесный контакт. Каждый контакт с малышом является для него случаем пережить удовольствие в близости или почувствовать стыд и страх. Если мать боится близости, ребенок будет ощущать страх и интерпретировать это как отвержение, у него постепенно разовьется чувство стыда за собственное тело.

Александр Лоуэн

по менее существенным причинам, так что удивляться здесь нечему). Несколько дней он напряженно и мучительно думал о случившемся, а потом это напряжение вылилось в соответствующее сновидение. Все это абсолютно естественно и с поправками на обстоятельства даже нормально.

Проблема только в том, что из этого была сделана проблема. Причем не просто из этого псевдоинцидента, а из самой сексуальности. Колин случай, конечно, показателен, но в целом нечто подобное, пусть и не в столь показательных формах, случается у многих подростков. Нам же остается лишь констатировать: сексуальность — это камень преткновения между родителями и детьми. И от того, насколько правильно ведут себя родители в этом отношении со своими детьми, в значительной степени зависит и качество их — детей — будущей сексуальной да и несексуальной жизни. По крайней мере, сформировать в этой плоскости чувство вины — это, право, пара пустяков! Зато какой может быть резонанс!

Чувство вины

Родителям сформировать у ребенка чувства вины — легче легкого. Почему? Потому что дети уже натренированы испытывать это чувство в отношениях со своими

родителями. Родители — это люди, которые под разными предлогами запрещают

За каждым чувством вины
скрыто негодование.

Фредерик Пёрлз

нам то, что потом, с возрастом, станет неотъемлемой и необычайно важной составляющей нашей жизни, — сексуальность. И именно здесь, в этой области мы совершаем свой самый сильный, всегда непреднамеренный и абсолютно неизбежный бунт против своих родителей. Мы любим их и не хотим обманывать, но здесь такая ситуация, что приходится. Натренировавшись в связи со своей детской сексуальностью испытывать чувство стыда по отношению к своим родителям, мы уже — полуфабрикаты, готовые испытывать чувство вины где надо и не надо.

К сожалению, родители, как правило, не предпринимают достаточных усилий, чтобы снизить, нейтрализовать наше чувство вины. Чаще всего они, напротив, усиливают нашу вину и транспонируют это чувство или на другую сферу наших отношений с ними, или же позволяют нам придумывать иные поводы для его отработки. Вполне возможно, что родители будут упрекать нас в том, что мы к ним недостаточно внимательны, или же станут обвинять нас в том, что они нам, по их мнению, «не нужны». Если же в них все-таки достанет мужества и здравого смысла не эксплуатировать наши чувства, не жать на больные места, то мы и сами найдем способ попереживать, перекладывая ту свою, еще детскую и подростковую, вину на другие жизненные ситуации (отношения с супругами, с собственными детьми и т. д.).

В любом случае в нашей жизни всегда найдется место не только празднику, но и чувству вины. Хорошего в этом мало, да и бороться с этим трудно. Впрочем, разве же у нас есть другие варианты? Разве нам предлагается выбирать? Нет, других вариантов нет, и выбора нет. Так что возьмем себе этот факт на заметку. Чувство вины имеет сексуальную природу. Есть, правда, в нас страх наказания (его иногда путают с чувством вины), и в этих случаях нужно благодарить не половой инстинкт, а индивидуальный инстинкт самосохранения. Есть в нашем арсенале еще и страх проигрыша, страх оказаться «внизу» (подобные переживания тоже иногда маскируются под чувство вины), и в этом случае причина в нашем иерархическом инстинкте. Но если у нас имеется именно вина, то все дело в нашей детской и подростковой сексуальности, которая пострадала от воспитательных процедур, предпринятых нашими родителями.

~~~~~

Остается только одно: принять собственную сексуальность. Нам предстоит вылезти из той песочницы, где мы играли «в доктора» или «в дочку-матери», а потом осознать, что пубертат уже нами пройден, и пройден безвозвратно. После этого нужно понять, что сексуальность — это способ получать удовольствие и возможность дарить удовольствие, это тот инструмент (пусть это утверждение и выглядит слишком технично), который позволяет нам осуществлять близость, да-

~~~~~

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Ханс Кристиан Андерсен — автор философских сказок. Давайте воспроизведем в памяти «Гадкого утенка». Это история о том, как на птичьем дворе воспитывался маленький лебедь. Никто не знал о том, что он лебедь, все были уверены в том, что он — неудавшаяся утка. И логику завсегдатаев птичьего двора можно понять, они поступали, в общем, правильно, по-своему, но правильно. Другое дело, что судьба пошутила над этим маленьким лебедем, превратив его в «гадкого утенка», но виноваты ли были в этом те, кто, по факту, оказался непосредственной причиной его страданий? Я не думаю, что их есть за что винить, «ибо не ведают, что творят».

Впрочем, это та редкая для Андерсена сказка, которая может похвастаться счастливым концом. Маленький лебедь нашел в себе силы пережить доставшиеся на его долю невзгоды, перетерпеть свою боль, и судьба вернула ему свои долги. А насколько бы легче ему было жить, проживать свою молодость, если бы с самого начала

Предписывать другим правила счастья — нелепость, а настаивать на их выполнении — тиранство.

Генри Филдинг

он знал, что он никакая не дефектная утка, а самый настоящий лебедь — одна из тех замечательных птиц, что два раза в год пролета-

ли над птичьим двором... Он не знал, но мы-то, мы вполне можем знать!

Вопрос ведь в конечном счете не в том, кем нас считают окружающие, но в том, кем себя считаем мы сами. Если мы считаем себя «гадкими утятами», то беззащитность, неудовлетворенность и чувство вины будут преследовать нас всю жизнь. Если же мы считаем себя, хотя бы и в потенции, «белыми и красивыми птицами», то найти управу на свою беззащитность, неудовлетворенность и вину мы, я думаю, сможем. Не стоит винить родителей за то, что они совершали ошибки в процессе нашего воспитания. Кто без греха, пусть, конечно, бросит в них камень. Полагаю, однако, что таковых не найдется. И ведь самое главное — по большей части они без вины виноватые. Значительной части наших детских проблем просто нельзя было избежать.

Да и на все можно посмотреть еще с другой стороны. Не переживи мы в своем детстве тех душевных травм, которые мы пережили, еще неизвестно, что бы из нас вышло и получились ли бы из нас лебеди, хотя бы потенциальные. Так что не будем перекладывать с одной головы на другую, тем более если, по крайней мере, одна из них находится в болезненном состоянии.

И хотя я так много рассказывал сейчас о детстве и об истоках наших психологических проблем, я не думаю, что в них корень всех зол и что мы должны всенепременно

проводить ревизию детства, отрочества и юности. В конечно счете мы — не столько результат своего прошлого, сколько — своего будущего. Если мы сейчас ставим перед собой какие-то конструктивные и важные цели, осознавая при этом все имеющиеся у нас проблемы, мы улучшаем тем самым и свое настоящее, и, разумеется, будущее.

Проблема, таким образом, не в ревизии прошлого, не в поисках виноватых, а в том, чтобы почувствовать собственную ответственность за собственную жизнь.

Ни у кого из нас, включая и наших родителей, детство не было безоблачным, но это вовсе не значит, что и будущее наше заволочили грозовые тучи. Наше будущее пока пусто, его еще попросту нет, но каждый день, каждый миг мы его делаем — своими поступками, делами и чаяниями. Соответственно, каким оно будет, теперь зависит уже не от наших родителей, а от нас самих.

Так что же я понимаю под «триумфом гадкого утенка»? Произнося эту фразу, я думаю не о том «гадком утенке», который проклинает своих воспитателей с птичьего двора, а о том «белом лебеде», который летит на юг, чтобы создать там лебединую семью, свить для нее гнездо и дать своим детям то, что не додали ему в свое время его родители.

Думать о других, заботиться о них — это не нравственная обязанность человека, это его психологическая необходимость. И если мы сможем это понять, то и

наши прежние конфликты с нашими родителями, и наши нынешние трудности уже с нашими детьми окажутся в прошлом. Чего, собственно, я вам, равно как и себе, желаю!

Удачи и всего доброго!

Р. С.: Возможно, многие из читателей этой книги сами являются на данный момент родителями или собираются ими стать. Но я писал «Триумф гадкого утенка» вовсе не в качестве пособия по воспитанию детей; я писал ее для детей, ставших уже взрослыми. Я поставил перед собой задачу рассказать о том, как наши родители повлияли на нашу личную психологию и жизнь, и о том, как нам изжить неблагоприятные последствия этого влияния.

Однако повторюсь, это не учебник по педагогике. Вместе с тем все мы хотим быть хорошими родителями; мы хотим быть лучше, чем были наши родители. Порочный круг, в котором из поколения в поколение передаются описанные здесь уродливые воспитательные стратегии, продолжает наматывать один оборот за другим. И сами того не желая, мы оставляем «в наследство» своим детям те комплексы, которые наши родители передали в свое время нам, приняв их, в свою очередь, как эстафетную палочку от своих родителей.

Свобода — не то, что приходит при завершении; она должна присутствовать с самого начала.

Джидду Кришнамурти

Как же прервать эту цепь патологических внутрисемейных отношений? Как воспитывать собственного ребенка? Как избежать педагогических ошибок, ставших традиционными для нашего общества? Здесь об этом не сказано ни слова, да и цели такой передо мной не стояло. Ответить на эти вопросы я попытался в книге «Руководство для Фрекен Бок», которую в каком-то смысле можно рассматривать как второй том «Триумфа гадкого утенка».

*Искренне Ваш,
Андрей Курпатов*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Вместо введения:	
РОКОВАЯ ОШИБКА	
ДОКТОРА ФРЕЙДА.....	11
Часть первая	
БЕЗЗАЩИТНОСТЬ	
<i>(источник тревоги и неуверенности).....</i>	<i>33</i>
Глава первая	
ИСТОЧНИК ТРЕВОГИ.....	35
Глава вторая	
ИСТОЧНИК НЕУВЕРЕННОСТИ.....	96
Часть вторая	
НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ	
<i>(источник конфликтности</i>	
<i>и внутреннего напряжения).....</i>	<i>155</i>
Глава первая	
ИСТОЧНИК КОНФЛИКТНОСТИ.....	158
Глава вторая	
ИСТОЧНИК	
ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ.....	206
Вместо заключения:	
ИСПРАВИМ РОКОВУЮ ОШИБКУ.....	252
Послесловие.....	278

БЕСТСЕЛЛЕР «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»



— ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА! —

Первая книга серии «Академия смысла», из которой вы узнаете о том, как мозг нас обманывает и как с ним договориться.

Настоящий мир не таков, каким кажется.

Порой мы чувствуем, что живем не своей жизнью.

Словно какой-то сбой в Матрице: мучаемся от одиночества, бессмысленности жизни, не понимаем своих истинных желаний.

Мы хотим прожить другую — лучшую — жизнь. Но не знаем как.

Беда в том, что нам слишком долго рассказывали о счастье, успехе и любви. Никто не предупредил, что радостные чувства мимолетны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Такова правда. «Синяя таблетка» иллюзий и неведения дана нам по умолчанию, а вот «красную» нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, разумеется, на том, кто делает выбор.

БЕСТСЕЛЛЕР «СЧАСТЛИВ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ»



Это уникальное практическое пособие по психотерапии, проверенное временем. Книга содержит 12 глав — 12 шагов к душевному здоровью: подробное описание психических механизмов, приводящих к стрессу, и конкретные упражнения для борьбы с ним.

Как справиться с беспокойством и депрессией? Как перестать переживать на пустом месте и снять напряжение? Как научиться жить с чувством радости и внутренней гармонии? Все это описано в книге «Счастлив по собственному желанию».

Андрей Курпатов: «Эту книгу я написал в первую очередь для тех, кто страдает от психологических проблем, кто не понаслышке знает, что такое невроз и как сложно бывает привести пошатнувшееся душевное здоровье в норму после стрессов. Но смею надеяться, что она будет полезна каждому человеку, за исключением разве что небольшой когорты святых, которых уже ничто не тревожит. Я знаю, что это не всегда приятно, но мы должны признать у себя существование психологических проблем. А раз психологические проблемы и стрессы — это реалии современной жизни, нужно знать, как с этим справляться».

Андрей Курпатов написал «Счастлив по собственному желанию» по просьбе своих пациентов. Но на самом деле, ни один человек не в силах избежать стрессов. Полмиллиона читателей уже воспользовались этими конкретными и эффективными рекомендациями! А вы хотите быть счастливым здесь и сейчас?

БЕСТСЕЛЛЕР «УБИТЬ ИЛЛЮЗИИ»



Культура надела на нас розовые очки иллюзий, научила бояться и страдать. Только освободившись от этого вранья, только посмотрев правде в глаза, мы обретем подлинную внутреннюю свободу.

Книга «Убить иллюзии»:

- расскажет о том, как избавиться от страхов;
- откроет секрет подлинного счастья;
- научит взаимопониманию и любви.

Необходимое дополнение к «Красной таблетке» — эффективное и проверенное средство от психологических иллюзий и комплексов.

**Увлекательный бестселлер
Андрея Курпатова!**

Клиника Доктора КурпатовА

*Специализированная клиника психологического консультирования
и психотерапевтического лечения*

**Врачи-психотерапевты
Клиники доктора Андрея Курпатова
оказывают помощь и лечение:**

- Личные и семейные проблемы
- Психологические трудности
- Депрессии
- Неврозы
- Страхи
- Панические состояния
- Тревога и беспокойство
- Страхи при общении
- Вегетососудистая дистония
- Нарушения сна
- Переутомление и раздражительность
- Психосоматические болезни
- Игровая и никотиновая зависимости

**Единые телефоны для записи на приём
в клинику в Москве и Санкт-Петербурге**

т. : (812) 405-74-17; т. : (921) 756-25-46; т. : (921) 944-86-82

Адрес:
Санкт-Петербург
Курская ул, д. 13/193
(метро “Обводный канал”,
“Лиговский проспект”).

Адрес: Москва
Мичуринский пр., д. 25, корпус 2
(вход со двора через
ООО “Мобильная медицина”).
Метро “Раменки” (в пешей
доступности)

сайт <http://www.kurpatov-clinic.ru/>

Андрей Владимирович Курпатов

ИСПРАВЬ СВОЁ ДЕТСТВО
Универсальные правила

Обложка: *О. Кордюкова*
Корректоры: *А. Соколова, Е. Васильева*
Верстка: *И. А. Савельева*
Фото на обложку: *В. Шатров*

12+

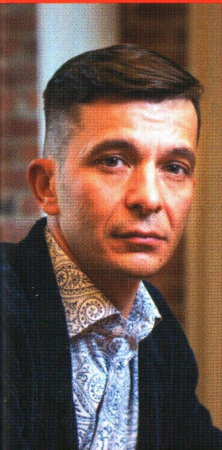
Научно-популярное издание

Подписано в печать 28.11.2018.
Формат 84х90/32. Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 12,6. Тираж 5000 экз.
Заказ № 8628/18

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные

ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал»
143421, Московская обл., Красногорск, ул. Успенская, д. 5,
б/ц « Успенский», офис 506-2

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1,
комплекс №3А,
www.pareto-print.ru



Андрей Курпатов

— самый известный врач-психотерапевт в России, автор более сотни научных работ и монографий, создатель системной поведенческой психотерапии, а ещё любимый телеведущий, популярный колумнист и публичный лектор. Его пособия по психотерапии стали самыми настоящими бестселлерами и изданы на восьми иностранных языках.

Все наши психологические проблемы и комплексы родом из детства. Отношения с родителями стали нашим первым опытом взаимодействия с миром, и кому-то с этим повезло, а кому-то нет. К сожалению, если что-то в этом опыте пошло не так, последствия этой ошибки могут преследовать нас всю жизнь. Как исправить своё детство и рассказывает эта книга.

Вы никогда не задумывались об истинном источнике вашего внутреннего напряжения, беспричинной тревоги, чувства собственной неполноценности и неуверенности в себе?

Пора узнать о причинах, изменить прошлое и начать новую жизнь!

Вы хотите почувствовать себе свободнее, стать более уверенными и счастливыми? Тогда эта книга для вас!

ISBN 978-5-6040991-9-3



9 785604 099193